महिलाओं की अपनी पत्रिका

अप्रैल 2021 ₹ 40

गृहलक्ष्मी

www.grehlakshmi.com

समर ब्यूटी
एंड हेल्थ
स्पेशल

डायमंड

ISSN 2320-4273

ब्यूटी ट्रेंड्स 2021

परफेक्ट लुक के लिए
खास ब्यूटी प्रोडक्ट्स

खूबसूरत और
स्टाइलिश हैंडबैग्स

घरेलू नुस्खों से निखारें अपनी सुंदरता

2021 के 12 नए
समर वर्कआउट्स

स्कूली बच्चों के लिए
जरूरी गाइड लाइन्स

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

VISHAL MEGA MART

स्प्रिंग समर 2021

पोल्का शर्ट ₹499
वाइड लेग जीन्स ₹699

स्पगैटी टॉप ₹70
बूट कट जीन्स ₹699

Himalaya
SINCE 1930
Pure Herbs
Guduchi
IMMUNITY WELLNESS
GILOY
Strengthens Immunity
60

Himalaya®
SINCE 1930

90+ YEARS OF TRUST

हिमालया पेश करता है
शुद्ध
गुडुची

- इम्यूनिटी को मज़बूत बनाए
- संक्रमण के विरुद्ध शरीर को मज़बूत बनाए

GILOY

शुद्धता की शक्ति

शुद्ध जड़ी-बूटी
शुद्ध सत्व
शुद्ध गुणवत्ता

मज़बूत इम्यून सिस्टम आपके शरीर का सर्वोत्तम कवच है। हिमालया गुडुची इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने में मदद करता है और साधारण संक्रमण के विरुद्ध शरीर को मज़बूत बनाता है।

अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें। सभी प्रमुख मेडिकल स्टोर्स में उपलब्ध।

PUSHP BRAND

अब इंडिया में लगेगा Quick Fry का तड़का

PUSHP
Quick Fry
Ready Mix
Sabji Masala
No Onion, No Garlic
Just add Salt
100g
A COMPLETE MIX MASALA
PUSHP
Quick Fry
Ready Mix
Dal Tadka Masala
Just add Salt
100g
A COMPLETE MIX MASALA
PUSHP
Quick Fry
Ready Mix
Soya Chunks Masala
Just add Salt
100g
A COMPLETE MIX MASALA
PUSHP
Quick Fry
Ready Mix
Dal Fry Masala
No Onion, No Garlic
Just add Salt
100g
A COMPLETE MIX MASALA

सब्जी मसाला | दाल तड़का मसाला | सोया चंक्स मसाला | दाल फ्राय मसाला

सत्रह मसालों को बाय-बाय

अब सिर्फ

PUSHP BRAND

Quick Fry

Ready Mix Masala

Quick Fry है तड़का लगाने वाले सत्रह मसालों का उत्कृष्ट मिश्रण जैसे **Fried** जीरा-राई, हींग, मिर्ची, हल्दी, धनिया, गरम मसाले व अन्य मसालें।

No Need to add any other spices, Just add salt.

Available in 100g, 50g & ₹ 5/- (8g) Packs

Also Available on amazon.in

For Trade Enquiry Contact: 9285007700 (Time: 10:00AM-6:00PM) or Email: info@pushpmasale.com, W: www.pushpmasale.com

महिलाओं की अपनी पत्रिका
गृहलक्ष्मी

प्रकाशक व मुद्रक
मनीष वर्मा

संपादक
तबस्सुम

कार्यकारी संपादक
वंदना वर्मा

ग्राफिक डिजाइनर
अशोक कुमार गुप्ता
दीवान सिंह
सलोनी ग्रोवर
नितिन बिष्ट

प्रोडक्शन कोऑर्डिनेटर
सुनील चौधरी

मुंबई ब्यूरो
प्रवीन चंद्रा

गृहलक्ष्मी पैनलिस्ट
ब्यूटी
शहनाज़ हुसैन
कवि एवं साहित्यकार
डॉ. अशोक चक्रधर
लाइफ कोच
डॉ. किरण बेदी
होम्योपैथी
डॉ. एस.पी.एस. बक्शी
साइकेट्रिस्ट
डॉ. समीर पारिख
ब्यूटी
भारती तनेजा
इंटीरियर
पूनम कालरा
शेफ
हरपाल सिंह सोखी
न्यूट्रीशनिस्ट
कविता देवगन
साइकोलॉजिस्ट
अनुजा कपूर

विज्ञापन कार्यालय
• दिल्ली • मुंबई • कोलकाता • बैंगलूर • नागपुर • चेन्नई • हैदराबाद • अहमदाबाद • पंजाब • पुणे • देहरादून • रांची • पटना • भोपाल • जयपुर • कानपुर • गौहाटी • भुवनेश्वर

गृहलक्ष्मी में प्रकाशित सभी लेखों पर संपादक की सहमति हो, यह आवश्यक नहीं। पत्रिका में प्रकाशित लेख व तस्वीरें कंपनी की संपत्ति हैं। इसका कोई भी लेख या अंश अथवा तस्वीर प्रकाशित करने से पहले कंपनी से लिखित अनुमति लेना आवश्यक है। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी लेख पर आपत्ति होने पर उसके विरुद्ध कोई भी कार्यवाही दिल्ली न्याय क्षेत्र के अंतर्गत होगी।

डायमंड मैगज़ींस प्रा.लि. के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मनीष वर्मा द्वारा X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II, नई दिल्ली-110020 से प्रकाशित और थॉमसन प्रेस इंडिया लि. 18-35, माइलस्टोन, दिल्ली-मथुरा रोड, फरीदाबाद-121 007 (हरियाणा) में मुद्रित, संपादक मनीष वर्मा

सब्सक्रिप्शन मूल्य			
वर्ष	1	2	3
राष्ट्रीय	₹480	₹960	₹1440
अंतर्राष्ट्रीय	$150	$275	$410

यहां भी उपलब्ध है			
Newsstand	Android	Web	Windows

सब्सक्रिप्शन के लिए डायमंड मैगज़ींस प्रा.लि. के नाम का डिमांड ड्राफ्ट/चैक संपादकीय कार्यालय पर भेजें। एक्सप्रेस डिलीवरी कुरियर से पत्रिका मंगवाने हेतु *अतिरिक्त राशि 300/- रु. प्रति वर्ष सब्सक्रिप्शन राशि के साथ जमा करें।

संपादकीय

हर महीने गृहलक्ष्मी आपके लिए कुछ नयापन लिए आती है। तभी तो बदलते मौसम के साथ गृहलक्ष्मी का कलेवर भी बदल जाता है और बदल जाती है पूरी जीवनशैली। इसलिए हम आपके लिए लेकर आए हैं 'समर हेल्थ एंड ब्यूटी स्पेशल' ताकि आपकी सेहत बनी रहे और आपकी सूरत को सूरज की नजर न लगे। इस मामले में हमारे एक्सपर्ट्स की सलाह भी आपके बड़े काम आएगी।

अगर सेहत अच्छी रहेगी तो त्वचा चमकेगी ही। फिर भी आपकी दमकती, चमकती त्वचा में कोई कमी रह ना जाए इसके लिए हमारे हेल्थ एंड ब्यूटी टिप्स अपनाएं, जो घरेलू भी हैं और फायदेमंद भी।

गर्मियों के दिन कपड़ों के लिहाज से बड़े अच्छे ही कहे जाएंगे और वैसे भी फैशनेबल लोगों के लिए क्या गर्मी क्या सर्दी! समर सीजन में कौन से कंफर्टेबल और स्टाइलिस्ट आउटफिट्स और उसके साथ मेकअप टिप्स देंगे आपको परफेक्ट लुक, इसके लिए हमारे फैशन एंड ट्रेंड्स आइडियाज पर एक नजर जरूर डालें। हमेशा की तरह सैर-सपाटा और फिल्मी गपशप भी आपका भरपूर मनोरंजन करेंगी और टेस्टी डिशेज की रेसिपीज आपको पाक कला में पारंगत बनाएंगी।

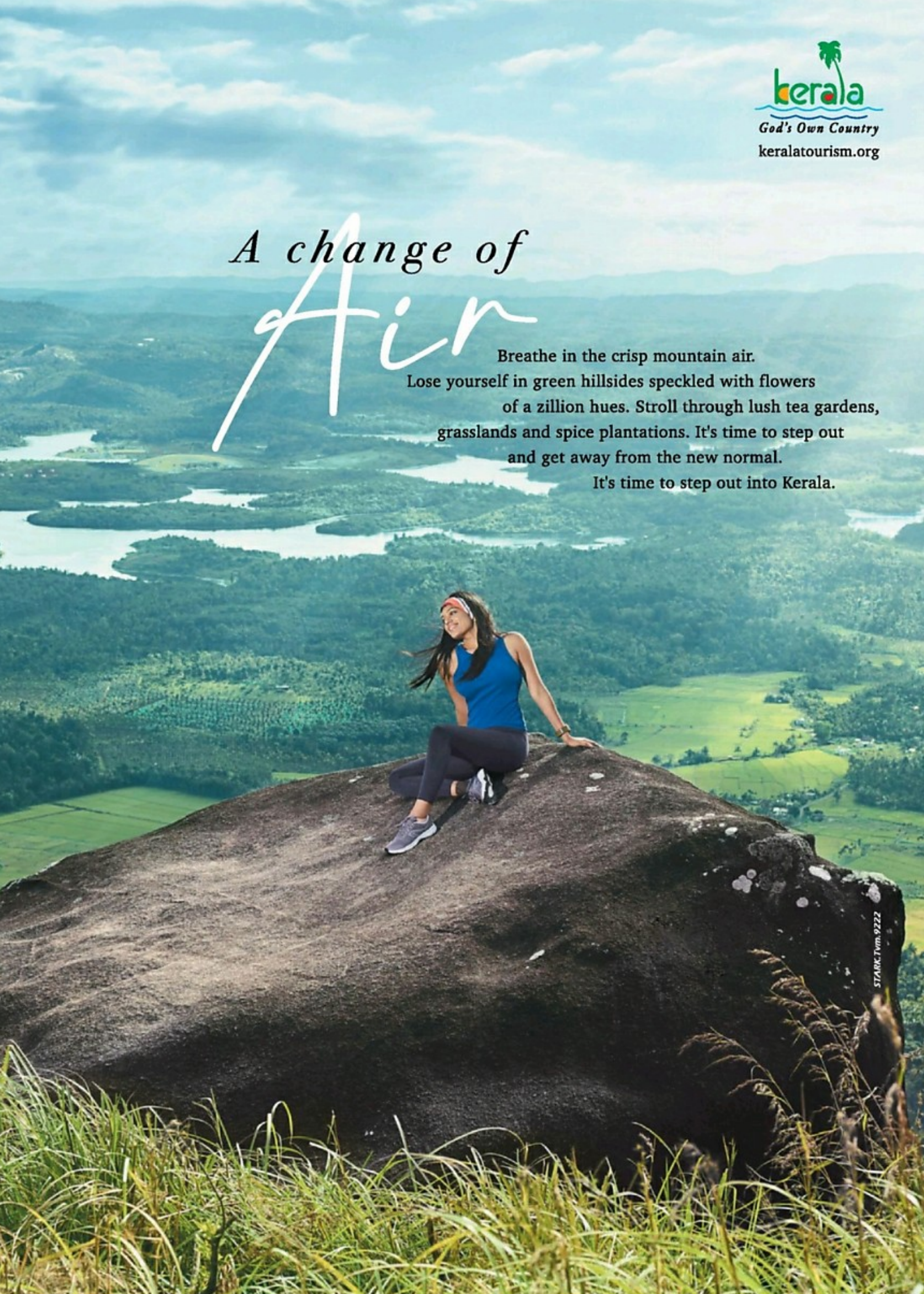
मनोरंजन व फैशन के अलावा महिलाओं से जुड़े संवेदनशील सामाजिक विषयों के प्रति समाज में जनजागरूकता फैलाना और उन्हें सही मायने में सशक्त बनाने के लिए भी हम प्रतिबद्ध हैं और इसीलिए हर अंक में हम कुछ ऐसी महिलाओं से आपका परिचय कराते हैं जो बुलंद हौंसलों की मिसाल बन आपका मार्गदर्शन करती हैं।

कुल मिलाकर हमारी यही कोशिश रहती है कि महिलाओं की इस पत्रिका में घरेलू से लेकर कामकाजी महिलाओं को अपनी पसंद के हिसाब से बहुत कुछ रोचक व उपयोगी लगे और हम आपकी कसौटी पर खरे उतरें। आपका स्नेह हमसे यूं ही बरकरार रहे। आपकी...

तबस्सुम

www.facebook.com/grehlakshmi
www.twitter.com/grehlakshmi
www.grehlakshmi.com

बच्चों को बचाइए
प्रदूषण की बुरी नज़र से
गृहलक्ष्मी
केयर्स



kerala
God's Own Country
keralatourism.org

A change of Air

Breathe in the crisp mountain air.
Lose yourself in green hillsides speckled with flowers
of a zillion hues. Stroll through lush tea gardens,
grasslands and spice plantations. It's time to step out
and get away from the new normal.
It's time to step out into Kerala.

STARK.Tvm.9222

गृहलक्ष्मी अप्रैल 2021
डायमंड अंक: 361 वर्ष: 30 अंक: 1 पृष्ठ: 110

समर ब्यूटी एंड हेल्थ स्पेशल

कवर डिज़ाइन- **दीवान सिंह**

विषय सूची

स्थायी स्तंभ

10 चिट्ठी आई है
92 हाल-ए-बाज़ार
93 बालमन

कथा साहित्य

15 मूछों वाली देवरानी (व्यंग्य)
16 उम्मीद की एक नई सुबह (गृहलक्ष्मी कहानी)

समर ब्यूटी एंड हेल्थ स्पेशल

38 ब्यूटी ट्रेंड्स 2021
46 सनस्क्रीन और एसपीएफ से जुड़ी 10 जरूरी बातें
48 स्किनिमलिज़्म-2021 में दिखाएं अपनी प्राकृतिक सुंदरता
54 चाहिए स्वस्थ और सुंदर तन तो अपनाएं ये घरेलू मंत्र
58 मेनोपॉज : लक्षणों को कम करने के 11 प्राकृतिक तरीके
64 महिलाओं में कैंसर के सामान्य प्रकार
68 वजन घटाने के सरल उपाय
76 गर्मी की छुट्टी में मिले मस्ती और लर्निंग का डोज

Incredible !ndia

Gujarat
Tourism

Khushboo Gujarat ki

In the land of Lord Krishna they say you attain enlightenment. As I climbed the 56 steps towards mine, there were so many questions I wanted to ask. But as I reached the top, I received the only answer I will ever require - Salvation.

There is still one question that remains though. Why aren't you at Dwarka?

Amitabh Bachchan

DWARKA

www.gujarattourism.com

▶ गर्व से सर ऊंचा कर दिया

गृहलक्ष्मी का मार्च 2021 ट्रैवल स्पेशल बहुत ही सुंदर लेखों का संगम है। पेरेंटिंग का लेख बच्चों में बढ़ता तनाव और अभिभावक बहुत ही सामयिक है। बच्चों पर माता-पिता का अत्यधिक दबाव और दखल ठीक नहीं होती। उन्हें उन्मुक्त माहौल और भावनात्मक संबल की दरकार होती है। अपनी इच्छा उन पर थोपना ठीक नहीं होता। इन नन्ही कलियों को पूरी तरह खिलने देना हम सबका फर्ज है। कॉलम 'हम किसी से कम नहीं' में तीनों स्त्रियों के योगदान ने गर्व से सर ऊंचा कर दिया। हर काम की अहमियत होती है, गृहलक्ष्मी ऐसी सुयोग्य नारियों से सदा परिचय करवाती रही है। 29 नारी शक्ति से मिलवाकर सच्ची खुशी गृहलक्ष्मी ने दिया।

माया रानी श्रीवास्तव, मीरजापुर (उ.प्र.)

ज्ञानवर्धक एवं प्रेरक पत्रिका

▶ गृहलक्ष्मी पत्रिका का प्रतिमाह एक सुंदर कलेवर के साथ आना अपने आप में मिसाल है। अब तो मम्मी के साथ मैं और मेरी सहेलियां भी इसका इंतजार करते हैं। जनवरी, फरवरी अंक ज्ञानवर्धक रहा। मार्च अंक से तो मजा दोगुना हो गया। 'कोरोना में ऐसे करें यात्रा', लेख जानकारी से भरा रहा, होली के रसीले पकवानों ने तो होली से पहले ही मुंह में पानी ला दिया है। फाउंडेशन लगाने के तरीके से तो मम्मी फाउंडेशन अच्छे से लगाना सीख गई। घर बैठे ही सात आश्चर्यों से परिचय हो गया। बाकी सभी कॉलम बहुत सटीक रहे।

प्रकृति माहेश्वरी, नई दिल्ली

सर्वांग सुंदर पत्रिका

कोरोना कालखंड में जब समुद्र के गहरे पानी की शांत लहरों की तरह सबकी जिंदगी भी शांत हो गई थी, ऐसे समय में गृहलक्ष्मी के मार्च 2021 'ट्रेवल स्पेशल' अंक ने सबको सोते से उठाकर उनकी दुनिया में चहल-पहल कर दी। हर वर्ग के लिए एक से बढ़कर एक टूरिस्ट डेस्टिनेशंस की जानकारी पढ़कर कहीं न कहीं जाने का मन बना ही लिया है। 'श्री रामायण एक्सप्रेस' से भारत, नेपाल और श्रीलंका के श्री राम मंदिरों की सैर ने आनंदविभोर कर दिया। विभिन्न राज्यों के फूड एक्सपीरियंस ने ट्रेवलिंग को यादगार बना दिया। विश्व के 7 महान आश्चर्य तथा अनोखे व अद्भुत म्यूजियमों की जानकारी किसी दूसरी दुनिया में होने का एहसास करा रही है। महिला दिवस पर 29 महिलाओं के विशाल बहुमुखी अस्तित्व के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर प्रकाश डालना दीये की रोशनी की तरह सभी महिलाओं का अंतर्मन प्रकाशित कर रहा है।

डॉ. रजनी गुप्ता, प्रयागराज (उ.प्र.)

गृहलक्ष्मी को दिल से सलाम

गृहलक्ष्मी मार्च 2021 का 'ट्रेवल स्पेशल' अंक हाथों में आते ही घूमने जाने को मन मचल उठा। वैसे भी पिछले वर्ष कोरोना के चलते कमोबेश सबने घर में ही अपना समय बिताया पर अब स्थिति में सुधार होने की वजह से हमने तो अपना घूमने का टूर बना लिया। इस प्लानिंग में गृहलक्ष्मी ने अच्छा साथ निभाया और सुरक्षित यात्रा के अचूक टिप्स भी दे डाले। रंग-उमंग और तरंग से सराबोर होली पर्व पर मनभावन पारम्परिक पकवानों की रेसीपीज ने त्यौहार को रंगीन और मीठा बनाने का थाल परोस दिया। भले ही हम बाजार से मीठा खरीद लाएं पर घर में बने पकवान का स्वाद ही कुछ और होता है। साथ ही किचन को साफ-सुथरा रखने के टिप्स भी दे डाले। पद्म पुरस्कार विजेता महिलाओं को दिल से सलाम।

अवन्ति धूत, कोलकाता

प्रेरक एवं उत्साहवर्धक अंक

▶ गृहलक्ष्मी का मार्च 2021 'ट्रेवल स्पेशल' अंक पाकर मन खुश हो गया। दरअसल फरवरी माह में कोरोना से परिवार में हुई मेरे जेठ जी की असमय मृत्यु और खुद मुझे कोरोना होने के कारण दुःख का मारा हमारा परिवार बाहरी दुनिया से बिलकुल कट सा गया था। आपके 'ट्रेवल स्पेशल' अंक में विभिन्न पर्यटन स्थानों, ट्रेवल के सुरक्षित तरीकों, मास्क से जुड़ी जरूरी बातों के बारे में पढ़ कर मन में आशा की किरण जागी, मानो खोया आत्मविश्वास कुछ लौटा। इस अंक के विभिन्न लेखों जैसे- 'समर में मेकअप के 20 ट्रेड्स', स्टाइलिश परिधानों के नमूने और सबसे अधिक उपयोगी कोरोना काल में आइब्रोज को शेप देने के तरीकों ने तो मेरी स्वयं की आइब्रोज रेजर को प्रयोग करने की चुनौती का समाधान कर दिया। पद्म पुरस्कार विजेता नारियों के विषय में पढ़कर गौरव की अनुभूति हुई। कहानियां 'सबूत' और 'एक नई शुरुआत' दिल को छू गई। ऐसी प्रेरक एवं उत्साहवर्धन करने वाली इस पत्रिका के लिए मेरा आभार स्वीकार करें।

श्रीमती आशा सिंह, जयपुर (राजस्थान)

पद्म पुरस्कार विजेता
29 नारी शक्ति

रोमांचक जानकारी

गृहलक्ष्मी मार्च 2021 अंक 'ट्रेवल स्पेशल' बेहद खास रहा। कोरोना काल में पर्यटन का आनंद लेने के साथ-साथ कुछ जरूरी सावधानियों के साथ महंगाई के आलम में सस्ती फ्लाइट टिकट बुक करने के आसान तरीकों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी मिली। विश्व के म्यूजियम के बारे में रोमांचक जानकारी और सात महान आश्चर्यजनक डेस्टीनेशन से रू-ब-रू करवाते लेख और भगवान श्रीराम के बारे में उचित जानकारी देते पर्यटन स्थल 'रामायण एक्सप्रेस' के द्वारा धार्मिकता को बढ़ावा देने का माध्यम गृहलक्ष्मी ने आसान कर दिया। 2020 जहां तनाव के माहौल में बीता वहीं 2021 मौज-मस्ती और सुकून के पल में बीते। पर्यटन स्थलों के पारंपरिक पकवानों का आनंद लेने के लिए 'फूड एक्सपीरियंस' ने पर्यटन का मज़ा दोगुना कर दिया।

नीलम एच. तोलवानी, सतना (म.प्र.)

सराहनीय पत्र

आशा मोहिनी- जबलपुर (म.प्र.), लता त्रिपाठी- सासाराम (बिहार), रजनी मल्होत्रा- पठानकोट (पंजाब), अर्चना जायसवाल- कानपुर (उ.प्र.), नम्रता बाघमारे- मुंबई, छाया डे- कोलकाता।

LOTUS HERBALS

आपके पत्र हमारा आईना हैं। आपकी प्रशंसा एवं टिप्पणियां हमें हमेशा कुछ नया करते रहने को प्रेरित करती हैं। हमने हमेशा आपके पत्रों से अपना आकलन किया है, स्वयं को सुधारा है और आपके इन मार्गदर्शक पत्रों का हम करते हैं अभिनंदन। तो इंतजार किस बात का, उठाइए कलम और लिख भेजिए हमें पत्र, क्योंकि निष्पक्ष व सटीक चुने गए तीन पत्रों को लोटस की तरफ से मिलेगा आकर्षक पुरस्कार।

नियम एवं शर्तें : निर्णायक मंडल द्वारा लिया गया निर्णय ही अंतिम व मान्य होगा।

▶ पुरस्कृत

Reliance
Growth is Life
Reliance Jewels
BE THE MOMENT
SETAT20AB

उड़ीसा की पारंपरिक कलाकारी से प्रेरित गहनों का विशेष कलेक्शन,
पुरी जगन्नाथ मंदिर.

UTKALA
where beauty rises

reliancejewels.com

अधूरा-अधूरा सा है महिला सशक्तीकरण!

यूं तो भारतीय धार्मिक ग्रंथ से लेकर मुग़ल काल, अंग्रेजी सत्ता और अब आधुनिक भारत में अनेकों सशक्त महिलाओं के प्रतीक इतिहास में दर्ज़ हैं, लेकिन वास्तविकता में ज़मीन की कलई खुलती है तो यह सब प्रतीकात्मक ज़्यादा नज़र आता है।

अनुजा कपूर

कानून और मनोविशेषज्ञ

पंख फैलाकर उड़ने को तैयार

महिलाओं ने यह साबित कर दिया है कि वो कोई भी काम कर सकती हैं। उनमें आत्मनिर्भर बनने की सोच भी तेज़ी से पनपने लगी है। वो घर चलाने तक ही सीमित नहीं हैं बल्कि अपने पंखो से नई उड़ान भरने को भी तैयार हैं।

दुनिया के हर एक क्षेत्र में आज की नारी ने अपनी उपस्थिति दर्ज़ करवाकर यह साबित कर दिया है कि वो अब पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलने का साहस रखती है। परिवार हो या व्यवसाय, महिलाओं ने यह साबित कर दिया है कि वो कोई भी काम कर सकती हैं। उनमें आत्मनिर्भर बनने की सोच भी तेज़ी से पनपने लगी है। वो घर चलाने तक ही सीमित नहीं हैं बल्कि वो अपने पंखो से नई उड़ान भरने को भी तैयार हैं। वर्तमान दौर में महिलाओं ने अपनी ताकत को पहचान कर न केवल अपने अधिकारों के लिए लड़ना सीखा है बल्कि वो दिन-प्रतिदिन खुद को नए-नए सांचो में ढाल रही हैं और नित नए सपनो को बुन और चुन रही हैं।

फैसला व सपना, दोनों हो अपना

शिक्षित होने के साथ ही महिलाओं की खुद की समझ में भी आमूलचुल परिवर्तन देखने को मिला है। महिलाओं ने खुद पर विश्वास करना सीखा है और घर की चहार-दीवारी से बाहर निकलकर दुनिया को जीतने का सपना सच करने कि दिशा में कदम आगे बढ़ाए हैं। यहां तक की महिलाएं अब ऐसे क्षेत्रों में भी दस्तक दे रही हैं जहां अभी तक सिर्फ पुरुषों का ही वर्चस्व माना जाता था, लेकिन सामाजिक परिवर्तनों के इस दौर में आज भी भावनात्मक स्तर पर महिलाओं को अब भी वो ऊंचाई छूना बाकी है, जहां से वो सशक्त और गंभीर भूमिका को सुनिश्चित कर सकें।

महिला सशक्तीकरण की मूल भावना असल में यही है की देश में महिलाओं के लिए ऐसी स्थिति बन सके जहां वो शक्तिशाली बन सके और अपने फैसले खुद ले सके। सामाजिक स्तर पर भी उन्हें सक्षम बनाना महिला सशक्तीकरण की नीति का आधार है। विकास की मुख्यधारा से जोड़ना भी इसका एक अंग हैं लेकिन संस्कृति और संस्कार की साड़ी में लिपटी भारतीय नारी भारतीय पुरुष प्रधान समाज में कुछ ज़्यादा कमज़ोर नज़र आती है। हालांकि यह अलग बात है कि विश्व के लगभग हर कोने में पुरुषों के मुकाबले महिलाओं की स्थिति सामाजिक स्तर पर कमज़ोर ही है।

सम्मान के साथ हक भी मिले

महिलाओं को सम्मान देने के लिए हर वर्ष 8 मार्च को विश्व भर में अंतरर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है, संयुक्त राष्ट्र संघ ने भी महिलाओं के लिए दुनिया भर के मापदंड निर्धारित किये हैं। संसद में भी महिलाओं की संख्या की स्थिति में सुधार देखने में आने लगा है, सेना में भी महिलाओं को स्थाई कमीशन मिलने से अब सेना में महिलायें भी पुरुषों के समान पदों पर काम कर पायेंगी, लेकिन स्वतंत्रता प्राप्ति के 74 वर्ष बाद भी भारत में 70 प्रतिशत महिलाएं अकुशल कार्यों में लगी है। जिस कारण उनको काम के बदले कम मजदूरी मिलती है।

पुरुषों की तुलना में महिलाएं औसतन हर दिन छः घंटे ज्यादा काम करती हैं। चूल्हा-चौका, खाना बनाना, सफाई करना, बच्चों का पालन-पोषण करना तो महिलाओं के कुछ ऐसे कार्य हैं, जिनकी कहीं गणना ही नहीं होती है। दुनिया में काम के घंटों में 60 प्रतिशत से भी अधिक का योगदान महिलाएं करती हैं। जबकि उनका संपत्ति पर मात्र एक प्रतिशत ही मालिकाना हक है।

जहां एक तरफ हम महिला सशक्तीकरण और बेटी बचाओ और बेटी पढ़ाओ की बात कर रहे हैं वहीं दूसरी तस्वीर भी दिखती है कि तमाम नियम और क़ानून के बावजूद, हिंसा और अत्याचार के आंकड़ों में कोई गिरावट नहीं आ रही। कामकाजी महिला से लेकर घरेलू महिलाओं पर होने वाले अत्याचार के लाखों मामले सालाना दर्ज़ किये जाते हैं, जबकि इससे कई गुणा अधिक मामले दबकर रह जाते हैं।

समाज में मिले बराबर का स्थान

एक ओर शहरों में रहने वाली महिलाएं शिक्षित, आर्थिक रूप से स्वतंत्र हैं, जो पुरुषों के अत्याचारों का मुकाबला करने में सक्षम हैं। वहीं दूसरी तरफ गांवों में रहने वाली महिलाओं को तो अपने अधिकारों का भी पूरा ज्ञान नहीं है। वे चुपचाप अत्याचारों को सहती रहती हैं और सामाजिक बंधनों में इस कदर जकड़ी हैं कि वहां से निकल नहीं सकती हैं। सशक्तीकरण के अधिकांश दावे कागज़ों तक ही सीमित रह गए हैं। अधिकतर महिलाएं घर परिवार में इतना उलझी हैं कि बाहर की दुनिया से उनका कोई सरोकार ही नहीं, लेकिन इस स्थिति को बदलने का बीड़ा महिलाओं को स्वयं उठाना होगा। जब तक महिलायें स्वयं अपने सामाजिक स्तर व आर्थिक स्थिति में सुधार नहीं करेंगी तब तक समाज में उनका स्थान गौण ही रहेगा। समाज में अपने अधिकारों एवं सम्मान पाने के लिए अब महिलाओं को स्वयं आगे बढ़ना होगा। देश में जब तक महिलाओं का सामाजिक, वैचारिक एवं पारिवारिक तौर पर उत्थान नहीं होगा तब तक महिला सशक्तीकरण की बातें करना बेमानी होगा। ■

शौक से खायें नूडल्स

नूडल्स खाना किसे पसंद नहीं। नूडल्स है ही ऐसी चीज़, जिसे कोई भी जल्दी मना नहीं करता। लेकिन क्या आप जानती हैं कि नूडल्स से आप कितनी तरह की रेसिपी बना सकती हैं, जो खाने का स्वाद दोगुना कर देगा।

कविता देवगन

न्यूट्रीशनिस्ट व 'डोंट डाइट!
50 हैबिट्स ऑफ थिन पीपल' की लेखिका

सब्जियों के साथ बनाएं नूडल्स

नूडल्स बनाने और खाने का तरीका तय करता है कि आप अधिक कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन कर रहे हैं या सभी पोषक तत्वों को ले रहे हैं।

चाहे बच्चे हों या बड़े, हर किसी को नूडल्स पसंद आते हैं। ये जितनी जल्दी बनकर तैयार हो जाते हैं, उतने ही ज्यादा टेस्टी होते हैं। माना कि नूडल्स में हाई कार्बोहाइड्रेट और कई तरह के खनिज पोषक तत्व होते हैं। लेकिन कौन कहता है कि कार्बोहाइड्रेट खराब हैं, वे हमें ऊर्जा देते हैं, जिनकी हमें आवश्यकता होती है। माना कि अनाज बी कॉम्प्लेक्स और कई खनिजों जैसे पोषक तत्व प्रदान करता है पर ये पर्याप्त नहीं है। स्पष्ट कर दूं यहां मैं प्रिजर्वेटिव से भरे इंस्टेंट नूडल्स या स्टॉल, ठेले पर बिकने वाले नूडल्स के विषय में नहीं बात कर रही, मैं बात कर रही हूं उन सब सब्जियों की जो रंग-बिरंगी हैं और नूडल्स के साथ पकाई जाती है।

नूडल्स में भी पोषण

नूडल्स को आप अलग-अलग तरीकों से बना सकते हैं। जैसे कि होल ग्रेन पास्ता को अगर बहुत सारी सब्जियों के साथ पकाएंगे तो फाइबर मिलेगा। कॉटेज चीज़ या चीज़ के साथ बनाते हैं तो आपको कैल्शियम की अच्छी मात्रा मिल जाएगी। अगर आप इसमें मीट, अंडे या टोफू का कॉम्बिनेशन ऐड करते हैं तो आपकी यही डाइट प्रोटीन रिच कहलाएगी।

नूडल्स से पाएं माइक्रोन्यूट्रिएंट्स

यदि आपको माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की जरूरत है, तो उसे भी आप आसानी से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। उसके लिए सिर्फ आपको रोस्टेड सीड्स, नट्स या हर्ब्स का तड़का देना होगा। पास्ता जो अलग-अलग सॉस से बनाया जाता है, आपको जानकर हैरानी होगी कि इसमें ऐड की गई टमाटर सॉस जोकि एंटी ऑक्सीडेंट लाइकोपिन से भरपूर होते हैं, आपको दिल की बीमारी, कैंसर और कैटरैट से बचाती है।

कैलोरीज का रखें ध्यान

लेकिन इस बात का भी ध्यान करना जरूरी है कि जब इसमें इतनी अधिक प्रोटीन, फैट या क्रीम का प्रयोग किया जाएगा, तो जाहिर सी बात है कि यह बहुत अधिक कैलोरी युक्त फूड होगा। इसलिए इसका संतुलित मात्रा में सेवन करना सही है। वरना आपकी बढ़ती कमर के साइज को कोई नहीं रोक पाएगा।

नूडल या पास्ता नए अंदाज के साथ

अगर आप कार्बोहाइड्रेट को लेकर चिंतित हैं या आप उसको अपनी डाइट से हटाना चाहते हैं तो मैं आपको एक नए अंदाज में नया स्वाद लेने की सलाह दूंगी, जो ज्यादा कैलोरी युक्त नहीं होगा और स्वादिष्ट भी होगा। जैसे पास्ता हो या नूडल्स। आप गाजर, शलजम, चुकंदर आदि को नूडल्स में डालें, जिसे हम जूडल्स भी बोलते हैं, साथ में अपने पसंद की सॉस से टॉपिंग कीजिए और सलाद भी खाएं। अंत में, मैं अपनी पुस्तक 'डोंट डाइट' से एक बेहतरीन और मेरा पसंदीदा पास्ता नुस्खा साझा कर रही हूं। यह हेल्दी और स्वादिष्ट है। आपको जरूर पसंद आएगा।

छोला और पालक के साथ पास्ता

आधा कप पास्ता या (150 ग्राम स्पेगेटी या नूडल्स) उबालें। एक तरफ रख दें। 1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल या (कोई भी तेल) गरम करें। स्वाद के लिए 1 कटा हुआ प्याज और नमक डालें। 1 चम्मच कटा हुआ लहसुन भी डालें। 3-4 मिनट पकाएं और फिर एक प्लेट में पलटें और एक तरफ रख दें। एक पैन में 100 ग्राम बेबी पालक, ½ कप उबले हुए छोले (चना सफेद), 1 कप पानी, 1 कटा हुआ टमाटर डालें। फिर इसमें पास्ता, नमक, काली मिर्च और लाल मिर्च फ्लेक्स मिलाएं। टॉस करें। पहले से बनाये हुए प्याज के मिश्रण के साथ मिलाकर परोसें।

चीज़ नूडल्स बॉल्स

नूडल्स के इस स्वाद को आप कभी भूल नहीं पाएंगे। अगर आप चीज़ और नूडल्स दोनों के ही लवर हैं तो यह रेसिपी सिर्फ आपके लिए है।

कैसे बनाएं

चीज़ नूडल्स बॉल्स बनाने के लिए सबसे पहले एक फ्राई पैन लें और उसमें मक्खन या कोई भी तेल डालकर अच्छे से गर्म कर लें। फिर उसमें मैदा और थोड़ा सा दूध डालकर गाढ़ा घोल होने तक पकाएं। फिर उसमें हरी मिर्च डालकर गैस को बंद कर दें। वहीं नूडल्स तैयार करने के लिए आप उबले हुए नूडल्स में दो उबले आलू, बारीक कटा हुआ शिमला मिर्च, हरी प्याज, काली मिर्च और स्वादानुसार नमक मिलाकर उसमें चीज़ को घिस कर मिला लें। अब तैयार घोल में नूडल्स को स्टफ करके ब्रेड क्रंब्स में अच्छे से कोट करके गुलाबी होने तक तल लें। फिर उसे मायोनीज या किसी भी चटनी के साथ गरमा-गरम सर्व करें।

तो ये नूडल्स से बनी ऐसी रेसिपी हैं, जो आप घर पर तैयार करके कुछ अलग ढंग से परोस सकती हैं। लेकिन अगर आप मैंदे की जगह गेहूं से बने नूडल्स को खाएंगे तो ये आपके लिए सेहतमंद भी रहेगा और टेस्ट में भी मैंदे वाली नूडल्स से अच्छी लगेगी। तो आप आज ही हमारी बताई हुई रेसिपी को ट्राय कीजिये और अपने फैमिली मेम्बर्स और दोस्तों को खिलाकर तारीफ बटोरिये। ■

डार्क सर्कल और झुर्रियां मिटाने के रहस्य

महिलायें पूरी तरह से डार्क आई सर्कल को दूर करने में सक्षम नहीं होती। लेकिन कई तकनीकों और उपायों से उनकी उपस्थिति को कम करने में मदद मिल सकती है।

कई बार हमारे बहुत ज्यादा मेकअप करने के बाद भी हमारे डार्क सर्कल या झुरियां अलग से नजर आती हैं और हमारे सारे लुक को खराब कर देती हैं। इससे आपका आत्मविश्ववास भी कमजोर होने लग जाता है। इसलिए अगर आप डार्क सर्कल और झुर्रियां छुपाने के लिए आज की ट्रिक्स का प्रयोग कर सकती हैं, जो सच में बहुत ज्यादा प्रभावी हैं। तो आइए जानते हैं कुछ ऐसे राज जो आपके डार्क सर्कल और झुरियां बिल्कुल खत्म कर देंगे।

आंखों के नीचे होने वाली झुर्रियों का हल

कई बार हमारी आंखों के नीचे थोड़ी बहुत झुर्रियां हो जाती हैं जो मेकअप से भी नही छुपती हैं। हालांकि यह उम्र बढ़ने का भी नतीजा है और आप इन्हें अवॉयड नहीं कर सकते हैं लेकिन आप इन्हें ठीक जरूर कर सकते हैं। आप थोड़े से ब्रेड के चूरे को दूध में डुबोएं और इसमें कुछ बूंद बादाम का तेल मिलाएं। अब इस मिश्रण में एक सॉफ्ट कपड़े को डूबा दें और उसे अपनी बंद आंखों के ऊपर रखें। ऐसा 20 मिनट के लिए हर रोज करें। कुछ ही दिनों में परिणाम नजर आने लगेगा।

आईलिड पर हुई झुर्रियों से बचने के लिए

आप अपनी आईलिड पर होने वाली झुर्रियों को ठीक करने के लिए स्वीट बादाम का तेल उन पर लगाएं और उससे मसाज करें। आप मसाज करने के लिए अपनी उंगलियों का इस्तेमाल कर सकती हैं और अंदरुनी कोनों से बाहर के कोनों की तरफ मसाज करें। इसे आप अपनी अंडर आई और ऊपरी आंखों के लिए भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

घर पर बनाएं आईपैक

एक चम्मच व्हिप्ड क्रीम लें। उसमें एक चुटकी एलम मिला दें और इसमें एक ड्रॉप लेवेंडर एसेंशियल ऑयल भी मिलाएं। इस पैक को अपने चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट तक ऐसे ही रहने दें। इसके बाद हल्के गर्म पानी से इसे धो लें।

आईजैल लगाना है फायदेमंद

आंखों के लिए सुबह और शाम आई जैल लगाना भी जरूरी है। रात में नाइट क्रीम लगाते वक्त यह ध्यान रखें कि कहीं आपकी क्रीम आपकी आंखों में तो नहीं चली जाती है। इस कारण आपकी आंखें सूज सकती हैं और वह पफी हो सकती हैं। आप अपनी आंखों के नीचे वाले भाग में नाइट क्रीम से 20 मिनट तक मसाज कर सकते हैं और उसके बाद उसे धो सकते हैं। सोने से पहले अपनी आई क्रीम को रिमूव करना न भूलें।

यह मास्क भी है असरदार

अगर आप डार्क सर्कल्स के कारण बहुत ज्यादा परेशान हैं तो इस मास्क को ट्राई करें। आप 2 चम्मच कसे हुए हॉर्स रेडिश को दूध में मिला कर उसका एक पेस्ट बना सकती हैं और इस पेस्ट को अपने डार्क सर्कल्स पर लगाएं और इसे 5 मिनट के बाद धो लें।

डॉ. ब्लॉसम कोचर

(ब्लॉसम कोचर ग्रुप ऑफ कंपनीज की फाउंडर एंड चेयरपर्सन)

परेशान करते हैं डार्क सर्कल

हालांकि डार्क आई सर्कल नुकसानदायक नहीं हैं। लेकिन फिर भी महिलाएं इनको छुपाने के तरीके खोजती हैं, जबकि इन्हें पूरी तरह हटाना संभव नहीं होता।

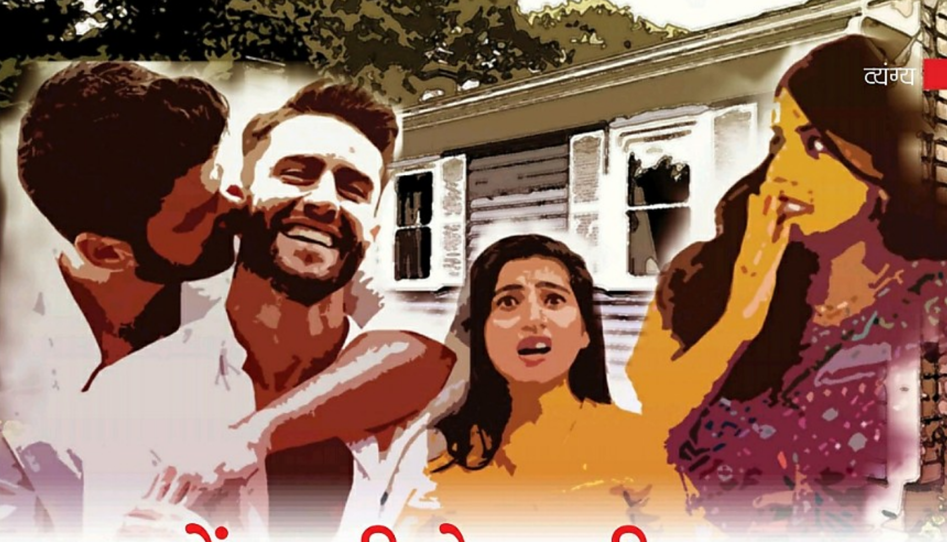
डार्क सर्कल्स के लिए आप एक और पैक बना सकती हैं। आप खीरे के जूस में थोड़ा सा गुलाब जल मिक्स कर सकती हैं और उसमें किसी कॉटन पैड को भिगो कर अपनी आंखों के नीचे कुछ समय के लिए रखें। लगभग 20 मिनट के बाद उस कॉटन को वहां से हटा दें और अपनी आंखों को अच्छे से पोंछ लें। यह आपकी आंखों को रिलैक्स करने में मदद करेगा और आंखों को ठंडक प्रदान करेगा। आप खीरे की मदद से एक और पैक बना सकती हैं। इसके लिए आपको खीरे की स्लाइस की जरूरत पड़ेगी। खीरे की स्लाइस लेकर आप उसे आइस मिल्क में डुबो सकती हैं। इसे अब अपनी आंखों पर 5 मिनट के लिए रखें। अब एक हल्की गर्म चाय लें। खीरे की स्लाइस को उसमें डुबोएं और फिर से अपनी आंख पर रखें। इसे 5 मिनट के बाद हटाएं और बार-बार ऐसे ही करते रहें। एक बार ठंडे दूध से सिकाई करें और एक बार गर्म चाय से। ऐसा करने से आपको तुरंत ही नतीजे देखने को मिलेंगे।

डार्क सर्कल के कारण

आंखों के नीचे डार्क सर्कल बनने के कारणों को जानना भी जरूरी है। महिलाओं में बहुत से कारणों से डार्क आई सर्कल हो सकते हैं, जैसे-

- जेनेटिक कारक
- डर्मल लेयर में मेलेनिन की उपस्थिति
- पोस्टइन्फ्लेमेटरी हाइपरपिग्मेंटेशन
- एक्जिमा या एलर्जी
- खून की कमी
- लाइफस्टाइल
- आंखों की सूजन
- त्वचा की सतह पर ब्लड वैसल्स का होना
- नींद की कमी, तनाव
- शराब का अधिक सेवन और धूम्रपान

आप स्वास्थ्य में सुधार कर डार्क आई सर्कल को कम कर सकती हैं, बस अपनी लाइफस्टाइल को थोड़ा बदल दें। ■



मूछों वाली देवरानी

बेटे और होने वाली बहू की नजर उतारने को अम्मा बेकरार थीं। अब मन ही मन उसे बहू मान ही लिया था। दरवाजे की ओट से मैंने देखा तो देवर जी एक सुंदर लंबे गोरे लड़के के साथ चले आ रहे थे।

मंजू गोरसिया

अरे कविता बेटा! जरा मेहमानों के लिए चाय नाश्ता तो ला। जी अम्मा, अभी लाई। मैं मेहमानों के सामने चाय और पकौड़े रख कर आ गई। वैसे तो अम्मा कभी मुझसे बहुत खास खुश नहीं रहतीं पर आज बहुत खुश हैं। देवरजी का रिश्ता जो आया है। मेरी परिवार में मैं हूं, मेरे पति जो कि एक अध्यापक हैं, मेरी प्यारी सासू मां जिन्हें मैं प्यार से अम्मा कहती हूं और मेरे देवर जी। देवरजी पढ़ने में बहुत अच्छे थे। थोड़े ही प्रयास में उन्हें अमेरिका में नौकरी मिल गई। जब से वह बाहर गए हैं मां के तो पैर ही जमीन पर नहीं रहते।

ज्यादा दहेज ना लाने के कारण वो मुझसे थोड़ा नाराज रहती हैं। पर आज मुझपे भी प्यार की फुहारे बरसा रही हैं। बात उनके विलायती बेटे की शादी की जो है।

बारातियों का स्वागत अच्छे से होना चाहिए। अम्मा लड़की वालों को समझाए जा रही थी। लड़की वालों के जाते ही अम्मा ने मुझे बुलाया। 'अरे! बहू, जरा सुमित को लड़की की फोटो भेज दे और बता दे उसकी बात पक्की कर दी है।' मैंने फोटो भेज दी। लड़की सुंदर थी।

थोड़ी ही देर बाद देवर जी का फोन आया, 'भाभी, मैं शादी नहीं कर सकता।'

'अरे देवर जी, क्या हुआ। अच्छी भली तो है लड़की और अम्मा की पसंद है।'

'नहीं भाभी, मैं कीर्ति को पसंद करता हूं। तो मैं उसी से शादी करूंगा। भाभी आप मां को मना लें।'

यह खबर सुनते ही मानो अम्मा के पैरों तले जमीन सरक गई। उधर लड़की वालों का विलायती दामाद का सपना टूटा और इधर अम्मा का दिल। दो दिन तक तो अम्मा के हलक से निवाला ना उतरा। बगल वाली चाची ने उन्हें खूब समझाया। अरे अगर सुमित वहीं शादी करके वहीं बस गया तो तू क्या करेगी? इस से अच्छा है कि तू मान जा।

आखिर अम्मा ने बहुत ही मान मनवल के बाद उन्हें फोन करके बुला ही लिया, पर शर्त यह थी कि शादी गांव में ही होगी।

देवर जी खुशी-खुशी मान गए। मैं भी विलायती देवरानी पाकर खुश ही थी।

ठीक एक महीने बाद देवरजी जी गांव आए। बेटे और होने वाली बहू की नजर उतारने को अम्मा बेकरार थीं। अब मन ही मन उसे बहू मान ही लिया था। दरवाजे की ओट से मैंने देखा तो देवर जी एक सुंदर लंबे गोरे लड़के के साथ चले आ रहे थे। शायद वह लड़की का भाई था। अम्मा ने लपक कर उनकी नजर उतारी और पूछा बहू कहां है? अरे कविता जा देख बहू गाड़ी में है क्या? उसे उतार ला। अब क्या शर्माना अब तो इसी घर में आना है।

मैं आगे बढ़ी ही थी कि देवर जी ने टोका, 'अरे मां यह तुम क्या कह रही हो? यही तो कीर्ति डिसूजा है, जिससे मैं शादी करना चाहता हूं।' अपने बगल खड़े लड़के की ओर देवर जी इशारा करके बोले। अम्मा के सर पर तो मानो किसी ने परमाणु बम फोड़ दिया हो। और मैं भी हल्की मूछों वाली देवरानी देखकर हैरान थी। कीर्ति एक लड़का भी हो सकता है यह मैंने सोचा ना था।

पर यह एक सच था और इसे सबको स्वीकार करना ही था, क्योंकि देवर जी जिद पर अड़े थे। अम्मा ने भी भारी मन से दोनों की शादी के लिए हां कर दी। पर गांव के लोग क्या कहेंगे इसलिए अम्मा ने उन्हें वापस भेज दिया। वापस जाकर उन्होंने वहां कोर्ट मैरिज कर ली। अम्मा के मन में टीस तो रहती ही है पर अपने बेटे के लिए खुश भी हैं। और वो अम्मा, जो मुझसे खफा रहती थीं अब मैं उनकी लाडली बहू हूं। क्यों? यह तो आप समझ ही गए होंगे। ■

Prabhat2021

उम्मीद की एक नई सुबह

मुझे एहसास हुआ कि मुझ से बहुत बड़ी गलती हो गई है। मैंने अंजलि को अनब्लॉक किया और मैसेज कर बात करने की कोशिश की। पर कोई रेस्पॉन्स न पा कर उसे फोन करने की हिम्मत नहीं हुई। मैं समझ गया कि देर हो चुकी है। मैं माथा पकड़ कर बैठ गया। मेरी उम्मीद का सूरज डूब चुका था।

सुजीत सिन्हा

'सरजी, मैंने कुछ लड़कियों की तस्वीरें व्हाट्सऐप कर दी है। पसंद कर बता देना। शाम में आपकी पसंद की लड़की मिल जाएगी। दूसरी ओर मोबाइल पर जसबीर था।

ऑफिस के काम को निपटा कर मैंने अपना व्हाट्सऐप चेक किया। जसबीर के द्वारा भेजे गए फोटो में से एक फोटो पसंद की और जसबीर को वापस फॉरवर्ड कर दिया।

'ओके! शाम में मिलते हैं,' जसबीर का रिप्लाई स्क्रीन पर चमक रहा था।

सप्ताह के अंतिम दिन ऑफिस में काम का दवाव कुछ ज्यादा ही होता है। मुझ पर दिन भर की थकान तारी थी। मैं कुरसी पर पीछे सिर को टिका कर पावर नैप लेने की कोशिश कर रहा था। आज जबकि मुझे किसी नई लड़की के साथ रात गुजारना था, मुझे फिर अंजलि की बेइंतहा याद आ रही थी।

'हैलो सर, गुड मोर्निंग,' अंजलि ने अपनी खनकती आवाज में विश किया तो मैं उसके दिलकश अदा पर मुग्ध हो गया। मैंने उसे बैठने का इशारा किया और इंटरकोम पर दो कप कॉफी का ऑर्डर दिया।

'थैंक यू सर फोर कॉफी।'

'किस बात की थैंक यू, दो कप कॉफी तो खुद के लिए मंगाई है,' मैंने कहा तो वह खिलखिला कर हंस पड़ी।

अंजलि के ऑफिस जॉइन करने के कुछ ही दिनों के बाद मैं सुबह की कॉफी अंजलि के साथ पीने लगा था। मेरे सहकर्मियो के लिए यह बिलकुल अनोखी बात थी। इसका कारण मेरा रिजर्व स्वभाव था। ऑफिस में मुझे सख्त मैनेजर माना जाता था। खासकर इंटर्नशिप करने वालों के साथ सख्ती से पेश आना मेरे प्रोफाइल की डिमांड थी।

अंजलि कंप्यूटर साइंस में एमटेक थी। उसका 'आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर इंटर्नशिप के लिए कैम्पस सेलेक्शन हुआ था। अंजलि मेरे टीम में इंटर्न थी। अंजलि का कॉन्फिडेंस लेवल अलग लेवल का था। वह जल्द से जल्द सब कुछ सीख लेना चाहती थी। अंजलि जितनी इंटेलिजेंट थी उतनी ही खूबसूरत भी। लंबी, गोरी, छरहरी काया, बड़ी-बड़ी कजरारी आंखें और खनकती आवाज वाली अंजलि बेहद आकर्षक थी।

अंजलि की ओर मैं आकर्षित हो रहा था। यह आग उधर भी लगी थी। वह भी मुझे पसंद करने लगी थी। पहले इशारों और फिर कॉफी से शुरू हुआ रिश्ता जल्दी ही रोमांस में तब्दील हो गया। अंजलि के लिए अब मैं केवल 'राजेश' था। वह मुझ से उम्र में छोटी थी। पर उम्र का यह अंतर रिश्ते में आड़े नहीं आया। हम बाहर मिलने लगे। प्रेम में पड़कर पता चला कि दिल्ली कितनी रोमांटिक है।

इस तरह 6 महीने गुजर गए। अंजलि की इंटर्नशिप खत्म होने वाली थी। उसे मेरी ही कंपनी में जॉब का ऑफर था। रिलेशन में रह कर एक ऑफिस में काम करना दोनों के करियर को नुकसान पहुंचा सकता था। मैंने एक दूसरी कंपनी में उसकी सिफारिश कर दी। अंजलि टैलेंटेड तो थी ही, उसे अच्छे पैकेज पर जॉब मिल गई। अंजलि का नया ऑफिस मेरे ऑफिस के पास में ही था। हमलोग अब पहले की तरह मिल नहीं पाते थे। नई नौकरी, नए ऑफिस में खुद को सेट करने के लिए अंजलि खूब मेहनत करती थी। मैं उसकी व्यस्तता को समझता था और हमेशा उसका हौसला बढ़ाता रहता था।

1 साल और गुजर गए। साल भर में ही अंजलि ने प्रतिभा और मेहनत के बल पर अपनी खास पहचान बना ली थी। अब मैं शादी कर सैटल्ड हो जाना चाहता था। जबकि अंजलि का अभी ऐसा कोई प्लान नहीं था। वह अभी अपने करियर पर फोकस रहना चाहती थी। उसकी आंखों में अनगिनत सपने झिलमिला रहे थे।

एक दिन मैंने अंजलि से कहा, 'अंजलि, हम कब तक इस तरह मिलते रहेंगे, क्यों न इस रिश्ते को अब मुकम्मल किया जाए?'

राजेश, अभी तो मैंने अपने करियर की शुरुआत की है। थोड़ा ठहर कर शादी कर लेंगे न,' मेरी आंखों में झांकते हुए अंजलि ने कहा तो मैं मान गया कि वह बिलकुल सही कह रही है।

इस तरह 1 साल और गुजर गए। अंजलि का प्रोमोशन भी हो गया। अंजलि अपने काम में

काफी व्यस्त हो गई थी। उसका इस तरह से व्यस्त हो जाना और मुझे समय न दे पाना, मुझे खलने लगा था। 'कहीं अंजलि किसी और के साथ सेट तो नहीं हो गई। 2 साल में उसने जितना ग्रोथ लिया है, क्या बिना किसी सेटिंग के पौसिबल है? इंटर्नशिप के दौरान वह मुझ से क्लोज हुई थी और मैंने जॉब के लिए उसकी सिफारिश की थी। क्या गारंटी है कि अपने ग्रोथ के लिए वह किसी और पर डोरे न डाल रही हो। कॉर्पोरेट में यह गेम तो चलता रहता है,' मेरे मन में शक के कीड़े कुलबुलाने लगे थे।

शक मेरे मन में गहराता जा रहा था। अंजलि को जब भी फोन करता, वह अकसर फोन रिसीव नहीं करती। कॉलबैक भी देर से करती। बेचैनी के आलम में एक दिन ऑफिस में बैठे-बैठे मैंने सोचा कि चल कर अंजलि से उसके ऑफिस में मिल लिया जाए। मैंने कार स्टार्ट की और उसके ऑफिस पहुंच गया। पार्किंग में जब मैं कार पार्क कर रहा था तो मुझे अंजलि की हंसी की आवाज सुनाई दी। मुड़कर देखा तो अंजलि अपने मैनेजर के साथ बतियाती हुई उसकी कार में बैठ रही थी। यह दृश्य देख कर मेरा दिल धक से रह गया। मैंने उसे टोका नहीं और बुझे मन से वापस आ गया। मेरा शक अब यकीन में बदल गया था।

'क्या अंजलि भी...अपने मैनेजर के साथ... नहीं, नहीं, अंजलि ऐसी नहीं है। वह इंटेलिजेंट है, कम्युनिकेटिव है, सोशल है, करियर ओरिएंटेड है। काम के सिलसिले में कहीं जा रही होगी,' मैंने अपने आपको समझाया।

काफी सोच विचार कर मैंने निर्णय लिया कि अंजलि से इस विषय पर खुल कर बात कर ली जाए। मैं अपने ख्यालों में डूबा हुआ ही था कि अंजलि का फोन आ गया।

'राजेश आज डिनर पर मिलते हैं न, बहुत दिन हो गए हम दोनों ने साथ डिनर नहीं किया है।'

'ओके।'

फिर थोड़ी देर इधर-उधर की बात होती रही। अंजलि रोमांटिक मूड में थी। पर मेरा मूड सही नहीं था। 'मम्मी का फोन आ रहा है' का बहाना कर मैंने फोन रख दिया।

मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा था कि मुझे क्या हो रहा है। अंजलि पर विश्वास हो रहा था और नहीं भी हो रहा था। कभी वह मुझे भोली लगती तो कभी चालाक, इसी उहापोह में कब आंख लगी पता ही नहीं चला।

अगली शाम हम अपने पसंदीदा रेस्टोरेंट में थे। अंजलि आज कुछ ज्यादा ही चहक रही थी। और बार-बार मेरी हथेली को दबा रही थी गोया अपनी खुशी को संभाल न पा रही हो।

'क्या बात है अंजलि? कुछ स्पेशल? खूब चमक रही हो?'

'हां, एक सरप्राइज है।'

'क्या?' मैं अधीर हो रहा था।

'मैं 6 महीने के लिए लंदन जा रही हूं। एक ऑनसाइट् प्रोजेक्ट के सिलसिले में। मैंने तुम्हें अब तक जानबूझ कर नहीं बताया था। सोचा कि जब सारी फॉर्मेलिटी पूरी हो जाएगी तो सरप्राइज दूंगी। राजेश, मेरे लिए यह सपना सच होने जैसा है। सच कहूं, राजेश यह उपलब्धि सिर्फ मेरी नहीं, हमारी है। तुमने मुझे काम के गुर सिखाए, जब-जब मैं निराश हुई तुमने मेरा हौसला बढ़ाया...' अंजलि भावविभोर बोले जा रही थी।

अंजलि खुश थी पर मैं खुश नहीं हो पा रहा था। मैं यह बर्दाश्त नहीं कर पा रहा था कि मुझ से बिना परामर्श किए अंजलि ने लंदन जाने का फैसला ले लिया, वह भी 6 महीने के लिए। अचानक मैं पूछ बैठा, 'अकेली जा रही हो?'

'नहीं, निखिल भी जा रहे हैं, मेरे मैनेजर,' अंजलि सहजता से बोली।

निखिल का नाम सुन कर मैं जलभुन गया। अब मुझे कोई शक नहीं रह गया था। मेरे चेहरे के चढ़ते उतरते भाव को अंजलि भांप गई। उसका दमकता चेहरा बुझ गया।

'तुम्हें मेरा लंदन जाना अच्छा नहीं लग रहा है न?' अंजलि ने उदास स्वर में पूछा।

'नहीं, ऐसी कोई बात नहीं। इन्फेक्ट मैं बहुत खुश हूं। पर...' मैंने हकलाते हुए बोला।

'पर क्या राजेश?'

'तुम यहां भी अच्छा काम कर रही हो। सब कुछ ठीक ही चल रहा है...और फिर निखिल के साथ ही क्यों अंजलि?'

मेरे प्रश्न से अंजलि स्तब्ध रह गई। वह समझ गई कि निखिल और उसे लेकर मेरे मन में कुछ चल रहा है। 'राजेश तुम समझ रहे हो न यह प्रोजेक्ट मेरे करियर में माइल स्टोन साबित होगा। फाइनेंसियल बेनिफिट तो है ही। रही निखिल की बात तो वह मेरे मैनेजर हैं, मुझे उनके साथ ही तो ऑनसाइट वर्क करना है,' अंजलि ने समझाने की कोशिश की।

'अंजलि, मुझे भी पता है कि कॉर्पोरेट में फॉरेन ट्रिप के नाम पर क्या होता है। मुझे अब शक ही नहीं विश्वास भी हो गया है कि तुम अपने मैनेजर को उसी तरह यूज कर रही हो जैसा मेरा किया था,' मैं गुस्से में तमतमाते हुए बोले जा रहा था। मुझे यह भी ध्यान नहीं रहा कि हम एक पब्लिक प्लेस में थे।

अंजलि को मुझ से ऐसी उम्मीद नहीं थी। वह खुद को अपमानित महसूस कर रही थी। फिर भी उसने समझाने की कोशिश की पर मैं समझने के लिए तैयार नहीं था। अंजलि रोते हुए रेस्टॉरेंट से निकल गई।

उस दिन मैंने पहली बार बेहिसाब शराब पी। लड़खड़ाते हुए किसी तरह कार चला कर अपने फ्लैट पर पहुंचा ही था कि अंजलि का एक लंबा व्हाट्सएप्प मैसेज आया, 'राजेश, मैं तुम्हें बेहद प्यार करती रही हूं, पर अब ऐसा संभव नहीं है। इंटर्नशिप के दौरान जिस तरह से तुमने मेरी मदद की थी, करियर को लेकर आत्मविश्वास भरा था, मुझे लगता था कि तुम उन चंद लोगों में से हो जो स्त्रियों के स्वतंत्र अस्तित्व के पक्षधर हैं। तुम्हारा विनम्र और पारिवारिक होना मुझे भा गया था। मैं खूब मेहनत करती रही। ताकि खुद को प्रूव कर सकूं। याद है न राजेश, मैंने तुम्हें बताया था कि मैं अपने गांव की पहली लड़की हूं जो पढ़ने के लिए बाहर निकली। मेरी मां ने मुझे बाहर भेजने के लिए पूरे परिवार से लड़ाई लड़ी थी। मुझ पर एक जिम्मेवारी रही है कि मैं अपने परिवार और गांव वालों को दिखा सकूं कि लड़कियां भी सब कुछ कर सकती हैं। समय तेजी से बदल रहा है। हमें उस बदलाव के साथ चलना है। रही निखिल की बात तो मैंने कई बार कहा है कि वे मेरे बॉस हैं, बस बॉस। किसी के साथ किसी ट्रिप पर जाने का मतलब यह नहीं कि मैं उसकी बाहों में सो रही हूं। और हां, सबसे इम्पोर्टेंट एक और बात, मुझे किसकी बाहों में सोना है या नहीं सोना है, यह केवल मेरा फैसला है। मैं ऐसे किसी व्यक्ति के साथ पूरी जिंदगी नहीं गुजार सकती जिसे मेरे चरित्र पर शक हो।'

मैंने कोई जवाब नहीं दिया। गुस्से में आ कर उसे व्हाट्सएप, फेसबुक, ट्विटर सब जगह ब्लॉक कर दिया। मैं डिप्रेशन में था। समझ नहीं आ रहा था कि खुद को कैसे संभालू। अंजलि लंदन जा चुकी थी। मैं उसके और निखिल के बारे में सोच-सोच कर पागल हो रहा था।

निराशा के उस दौर में मेरा साथी बना जसबीर। जसबीर मेरा मुंहलगा जूनियर था। एक दिन मुझे परेशान देख कर उसने कुरेदने की कोशिश की तो मैंने उसे पूरी कहानी सुना दी। मेरी कहानी सुन कर जसबीर ने कहा, 'सर, आपके मर्ज की दवा है लड़की। हर वीक नई लड़की के साथ रात गुजारिए देखिए कैसे आपका डिप्रेशन छूमंतर हो जाता है।'

मैंने उसे लड़की इंतजाम करने को कहा और हिदायत दी कि इस बात का पता किसी को भी न चले। जसबीर का अपना लिंक था। वह मेरे लिए हर वीकेंड पर लड़की अरेंज करने लगा। हर वीकेंड जसबीर मुझे कुछ लड़कियों की फोटो व्हाट्सऐप करता, मैं कोई एक लड़की सेलेक्ट करता और वह उस लड़की को शाम में मेरे फ्लैट् पर पहुंचा जाता था।

मुझे किसी भी लड़की के साथ सेक्स करने में

कोई दिलचस्पी नहीं थी। मैं उन लड़कियों से पूरी रात बात करता। उसे अंजलि की बेवफाई की कहानी सुनाता, उसकी सहानुभूति पाने की कोशिश करता। कुछ लड़कियां ध्यान से सुनती थीं, सहानुभूति प्रकट करती थी। कुछ झिड़क देती थीं। मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता था। बस आदत सी हो गई थी इन लड़कियों की...

'साहब जी, सारे लोग जा चुके हैं। आपको अभी रुकना है क्या?' ऑफिस बॉय के टोकने से मेरी तंद्रा भंग हुई। घड़ी पर नजर डाली तो शाम के 7 बज चुके थे। यह याद आते कि जसबीर आने वाला ही होगा, मैं ऑफिस से पार्किंग की ओर भागा।

उस शाम जो लड़की आई। वह कमसिन थी। 20 साल से ज्यादा की उम्र नहीं रही होगी उसकी। 'क्या नाम है और पढ़ाई वढ़ाई की हो या नही? मैंने आदतन पूछा।

'इससे क्या फर्क पड़ता है। आप नाम पूछेगे। मैं गलत नाम बताऊंगी। सुबह आप मुझे भूल जाएंगे और मैं आपको।'

उसका जवाब सुन कर मुझे कुछ कहते नहीं बना। अलबत्ता मैंने भांप लिया कि यह लड़की औरों से अलग है। मुझे चुप देख कर वह बोली, 'मेरा नाम माधवी है। दिल्ली यूनिवर्सिटी से इसी साल इंग्लिश ऑनर्स की है।'

मुझे हैरानी हो रही थी कि इतनी कम उम्र में दिल्ली यूनिवर्सिटी से पढ़ी लिखी लड़की इस धंधे में कैसे आ गई। मेरा अनुभव था कि कुछ लड़कियां मजे करने तो कुछ खूब पैसा कमाने की हसरत से भी इस धंधे में आती हैं। कम पढ़ी लिखी आर्थिक रूप से कमजोर लड़कियां मजबूरी में इस धंधे में आती हैं। थोड़ी बातचीत के बाद माधवी मेरे साथ सहज हो गई और खुल कर बात कर रही थी। माधवी की बातों से मैं समझ गया कि उसकी अपनी कुछ मजबूरियां हैं।

'माधवी, तुम अच्छी पढ़ी लिखी हो। तुम्हारा कम्युनिकेशन स्किल अच्छा है। तुम किसी जॉब के लिए क्यों नहीं ट्राय करती। यह धंधा एक अंधा कुआं है, जहां भय और बदनामी के सिवाय कुछ नहीं मिलता।' मैंने उसे समझाने की कोशिश की।

'साहब, मुझे शीघ्र पैसे की जरूरत थी। कोई जॉब मुझे मिल नहीं रही थी। मेरी एक सहेली ने मुझे इस काम के लिए तैयार किया। अब मुझे बुरा नहीं लगता।'

माधवी ने बताया कि उसके पिता का देहांत हो चुका था। मां बीमार रहती थी और भाई पियक्कड़ था। माधवी की एक छोटी बहन थी, जो ग्यारहवीं में पढ़ती थी। ब्राइट् स्टूडेंट होने के बावजूद माधवी की पारिवारिक स्थिति ने उसे इस धंधे में उतरने के लिए विवश किया।

मैंने मन ही मन हिसाब लगाया कि इन 3 महीनों में लगभग 1.5 लाख रुपये मैंने लड़कियों पर खर्च किए थे। जबकि महज कुछ पैसों के लिए माधवी जैसी लड़की की जिंदगी खराब हो रही है।

मैंने देखा कि माधवी अपने कपड़े उतार रही थी। मैंने इशारे से उसे कपड़े उतारने से मना किया और बोला, 'माधवी इज्जत से कमाई गई 2 रोटी भी सुकून देती है। अगर तुम जॉब करना चाहो तो मैं तुम्हें जॉब दिला सकता हूं और तुम्हारी मां के इलाज में मदद कर सकता हूं। बोलो मंजूर है, तुम्हें मेरा ऑफर?'

'साहब, बेड पर पहले भी कई लोग मुझे ताजमहल खरीद कर देने का वादा कर चुके हैं,' माधवी ने तंज किया।

माधवी के तंज से मैं तिलमिला उठा। पर उसकी बातों में सचाई थी। उसके कटाक्ष को अनसुना करते हुए मैंने उसे अपना विजिटिंग कार्ड दिया और कहा कि एक बार विश्वास कर वह अपनी किस्मत आजमा ले। अगर वह जॉब करना चाहती है तो अगले सोमवार को इंटरव्यू के लिए उसके ऑफिस आ जाए।

मुझे अपने लिए एक असिस्टेंट की जरूरत थी। इसके लिए ऑफिस में वाक-इन-इंटरव्यू चल रहा था। उम्मीद के विपरीत माधवी समय पर इंटरव्यू के लिए आई। इंटरव्यू के दौरान मैंने पाया कि जितना मैंने सोचा था वह उससे कहीं ज्यादा योग्य थी। उसका सेलेक्शन हो गया।

'थैंक यू सर, आपने मेरी जिंदगी बदल दी। मैं आपका एहसान कभी नहीं भूलूंगी। आपने मुझे उन आंधी गलियों से बाहर निकाल कर इज्जत की रौशनी दी है।'

मुझे भी संतुष्टि महसूस हो रही थी। उस दिन महीनों बाद मैं प्रफुल्लित था।

माधवी मन लगा कर काम करने लगी। मां के इलाज के लिए मैंने माधवी को कुछ रुपये उधार दिए। उसने प्रॉमिस किया कि वह धीरे-धीरे रुपया लौटा देगी। माधवी के ऑफिस जॉइन करने का मुझ पर यह फर्क पड़ा कि किसी अंत: प्रेरणा से मैंने लड़की मंगवाना बंद कर दिया था।

माधवी को भी उड़ान भरने को आकाश मिल गया था। उसके कई सपने थे जो अब वह पूरा करना चाहती थी। उसने एमबीए (फाइनेंस) में कोरेस्पोंडेंट से एडमिशन ले लिया था।

मेरी लाइफ ठीकठाक चल रही थी। बस दिल में एक हूक उठती थी तो अंजलि को ले कर। मैं अंजलि को भूल नहीं पाया था। 6 महीने बीत गए थे। अंजलि लंदन से आ चुकी होगी। उसके करियर को हाइप भी मिल चुका होगा। क्या पता निखिल के साथ शादी का प्लान भी कर चुकी हो,' अंजलि को ले कर मेरे मन में तरह-तरह के ख्याल आते थे। माधवी मुझे निराश देख दु:खी हो जाती थी। उसे अंजलि के साथ मेरे अफेयर और उसके खत्म हो जाने के बारे में किसी ने बता दिया था।

मुझे परेशान देख कर एक दिन उसने पूछा, 'सर अगर आप कहें तो मैं कुछ कहूं?'

'तुम मुझे कुछ भी कहने के लिए फ्री हो माधवी।'

'सर, सच कहूं तो गलती आपकी थी। आपने अंजलि मैम पर शक किया। उनकी सफलता ने कहीं न कहीं आपको इनसिक्योर किया था। उसी कुंठा में आपने मैम का अपमान किया। आपने उन्हें हर जगह से ब्लॉक किया, जबकि होना यह चाहिए था कि अपनी गलती मान कर रिश्ते को सुधारने की पहल आपको करनी चाहिए थी।'

माधवी की बात सुन कर मैं सन्न रह गया। माधवी ने मुझे सचाई का आईना दिखा दिया। यह सच था कि अपनी कुंठा छुपाने के लिए मैंने अंजलि पर दोषारोपण किए। मैं खुद कई बार महिला सहकर्मियों के साथ ट्रिप पर जा चुका था। फिर भी अंजलि का जाना मुझे बुरा लगा था।

अंजलि को भुलाने के लिए मैंने खुद को काम में झोंक दिया। मुझे दुनिया या खुद की कोई सुधबुध नहीं रह गई थी। माधवी भी आजकल छुट्टी पर रहने लगी थी। मैंने कभी नहीं पूछा कि उसे इतनी छुट्टी क्यों चाहिए।

एक रविवार माधवी ने मुझे लंच के लिए अपने घर बुलाया। मैं जाना नहीं चाहता था। माधवी के बार-बार के आग्रह पर मैंने हां कह दिया। दोपहर में जब माधवी के घर पहुंचा तो वहां अंजलि को देख कर मैं हैरान हो गया।

'अंजलि तुम यहां...' मैं कभी माधवी का मुंह देख रहा था तो कभी अंजलि का।

मुझे लग रहा था कि मैं कोई सपना देख रहा हूं। मैं धम से वहीं सोफे पर धंस गया। मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा था कि क्या चल रहा है।

'सर, आपके पश्चाताप और मैम के लिए प्यार को देख कर मैंने मैम से बात करने की ठानी। मैंने पहले उन्हें फेसबुक पर फ्रेंड रिक्वेस्ट भेजा। मैसेंजर पर थोड़ी बहुत बात हुई तो मैंने उनसे मिलने का समय मांगा। एक महिला एम्प्लोयी को हेल्प करने के उद्देश्य से इन्होंने मिलने का समय दे दिया। कुछ ही दिनों में मैंने मैम का भरोसा जीत लिया। मैं किसी न किसी बहाने उनसे मिलती रही। मैंने यह महसूस किया कि मैम भी आपको भूल नहीं पाई थी। हालांकि आपके व्यवहार से उनका दिल बुरी तरह टूटा था। उन्हें आपसे ऐसी उम्मीद नहीं थी। उन्हें लगा था कि जब आपको अपनी गलती का एहसास होगा तो आप लौट कर आएंगे। पर आपने तो उन्हें सब जगह से ब्लॉक कर संवाद के लिए कोई रास्ता नहीं छोड़ा था। मैंने मैम को बताया कि आप अपने किए पर शर्मिंदा हैं और उन्हें भूल नहीं पा रहे रहे हैं। फिर मैंने यह योजना बनाई और एक जगह आप दोनों को ले आई।

'एक मुलाकात के लिए मैंने आप दोनों को यहां बुलाया। नाउम्मीदगी की काली रात कितनी लंबी और स्याह क्यों न हो, हमें सुबह होने की उम्मीद नहीं छोड़नी चाहिए,' माधवी की आंखों में उम्मीद का सागर लहरा रहा था।

'मुझे माफ कर दो अंजलि। मैं ऐसा नहीं हूं। मैं बहक गया था...,' मैं फूट-फूट कर रोने लगा।

अंजलि ने मुझे अपनी बाहों में भींच लिया। मेरी नाउम्मीदगी की रात ढल चुकी थी और उम्मीद की एक नई सुबह मेरा इंतजार कर रही थी। ■

पिघलते बर्फ

जिम्मेदारियों ने कब शैली की जिंदगी को बर्फ सा बेजान बना दिया, उसे पता ही नहीं चला। लेकिन अचानक उसकी जिंदगी का मौसम बदला और मन पर जमी बर्फ की परतें पिघलने लगी।

मीरा पांडेय उन्मुक्त

बिस्तर से निकाल अभी शैली अनमने ढंग से कॉफी का कप हाथ में लिए बालकनी में बैठ पेपर देख रही थी। सोच रही थी कितना कुछ बदल गया बीते पलों में, कितनी रौनक हुआ करती थी कभी इन पहाड़ों में। शायद समय, मौसम और तूफान ने लोगों को समेट रखा है घर में।

कभी कितनी रौनक होती थी उसकी शॉप में, वही तो एक जरिया था उसकी जीविका और जीने का।

अचानक मां-पापा का चले जाना, छोटे भाई-बहन की जिम्मेदारी, कितना कुछ तो पूरा की बीते वक़्त में। वक़्त के साथ सब पूरे हुए, बस ठहर गई उसकी जिंदगी इनमें कहीं। उम्र की ढलान कब शुरू हो गई पता ही नहीं चला। चेहरे ने उम्र की छाप छोड़ दी।

खुद को आईने में देख कह उठी, कितना कुछ बदल गया बीते वक़्त में, होंठो की हंसी ने गंभीरता ले ली। बालों के गूच्छे ने सफेदी और दुनिया को देखने वाली नजर ने नजर का चश्मा ले लिया। बस अब रोज की यही जिंदगी। सुबह हाथ में कप पेपर और बालकनी। कुछ पल इनमें खुद को खो कर फिर दिन शुरू।

हां, मन में कसक थी शायद मौसम बदले। सुबह बालकनी में बैठी सोच रही थी सब कितने दूर हो गए। और इधर पहाड़ों से सैलानी भी कम होने लगे थे, जिनके संग उसका दिन गुजरता था। अभी उसी उधेड़ बुन में थी, तभी मौसम ने अपनी दस्तक दी।

सोच रही थी, चलो कोई तो साथ आया। आज बिल्कुल मन नहीं था शॉप खोलने का। यही सोच उठ घर को व्यवस्थित कर खुद को तैयार कर निकल गई इन पहाड़ों के टेढ़ी-मेढ़ी पगडंडी पर खुद की तलाश लिए। दूर पहाड़ों में न जाने कब तक खोई और गुमसुम सी खुद को तलाशती रही।

तभी महसूस हुआ शाम ने दस्तक दे दी। चल पड़ी घर की ओर। फिर कल नई सुबह आएगी। मौसम रुत बदलने लगा। और अगली सुबह की पहली किरण उसके चेहरे पर नई चमक लाई।

खुशनुमा मौसम और बर्फ़ों से अपने सफेद आगोश में पहाड़ों को ढक लिया। चल पड़ी अपनी शॉप की ओर आज फिर रौनक होगी उसकी जिंदगी में, लोगों के बीच। दिन की शुरुआत करके शॉप में हाथों में पेपर लिए कोने में जा बैठी। आज काफी भीड़ सी थी। लोगो में मौसम का असर था। कितने जोड़े आज यहां मौजूद थे। कुछ प्यार में डूबे, कुछ नोकझोंक, कुछ बहस।

तिरछी नजर और होंठों पर हंसी लिए बस देख रही खुश थी कि सब कितने पास हैं। अभी वह खयालों में डूबी सोच रही थी। तभी एक आवाज उसके कानों में आई- 'शैली, कैसी हो? पहचाना मुझे।' नजर रुक सी गई। विवेक था, उसके बचपन का दोस्त। जो सालो पहले बाहर चला गया था और आज इतने साल बाद अचानक सामने उसको देख के सब पुरानी यादें ताजा हो रही थीं। पता नहीं कहां था कैसा था। कितना बदल गया है। शादी, बच्चे, हजारों सवाल एक साथ। तभी फिर आवाज आई, 'कहां खोई हो?'

एक झटके में उठी जैसी कोई चोरी पकड़ी गई उसकी। 'यहीं तो हूं, कैसे हो इतने दिन बाद अचानक कैसे आए यहां? सब ठीक तो हैं?'

'हां बाबा, सब ठीक हैं। तुम अब भी नहीं सुधरी। पहले जैसी हो, सवाल खत्म ही नहीं होते।'

अब क्या कहती, उम्र के इस मोड़ पर खुद एक अकेली सवाल है।

आज मौसम सच में बदला है।

दिन गुजरने लगे। अब सुबह-शाम कब गुजर जाती पता ही नहीं चलता। रोज विवेक का शॉप में आना, घंटों बीती बातें करना, हर बात एक दूजे से करना। ज़िंदगी अब रफ्तार लेने लगी।

शैली ने एक दिन पूछा, 'तुमने शादी की, कहां हैं संगिनी, तुम्हारे बच्चे उनको नहीं लाए।'

विवेक मुस्कुरा उठा, 'नहीं की शादी। कोई पसंद थी जिंदगी में उसका ही इंतजार कर रहा था।' और उठ के चला गया।

शैली सोचने लगी, पता नहीं कौन थी, इतना तो अच्छा है, क्यूं नहीं की शादी इससे। यही सब सोच लिए शॉप बंद कर घर की ओर चल दी।

पूरी रात यही सब बात सोचती कब नींद आई पता नहीं चला। सुबह जब आंख खुली दरवाजे पर हल्की दस्तक हुई। कौन होगा, इतनी सुबह। अलसाई आंखों से उठ कर दरवाजा खोली, सामने विवेक था। 'तुम इतनी सुबह, सब ठीक हैं न बताओ।'

विवेक ने अंदर आकर उसके मुंह पर हाथ रख बोला, 'चुप, कितना बोलती हो। कभी सुना भी करो। कुछ कहने आया हूं। शादी करोगी मुझसे, कब से इंतजार कर रहा हूं तुम्हारा।'

अपलक सी देखती रही विवेक को और वह बोल के चला गया। खुद को संभाल के, होंठों पर हल्की मुस्कान लिए आईने के पास जा कर खुद को देख मुस्कुरा कर कह उठी, 'अभी उम्र ही क्या हुई हैं। कुछ चीज जरूरत के लिए नहीं जिंदगी के लिए होती हैं।'

आज उसकी मुस्कान बता रही थी, उसके मन का बर्फ पिघल गया है। ■

घी ब्रेड खाना बना जान पर आफत

बात उस समय की है जब मैं आठवीं क्लास में पढ़ती थी। एक दिन स्कूल से जब मैं घर आई तो पेट में बहुत तेज चूहे दौड़ रहे थे। मैं रसोई में चारों ओर अपनी निगाहें दौड़ा रही थी कि इसी बीच अचानक मैंने देखा देसी घी के डिब्बे के पास एक ब्रेड का पैकेट रखा है। मैंने फटाफट ब्रेड पर देसी घी लगाया और झटपट घी लगी ब्रेड बड़े चटखारे ले-लेकर खाती रही। थोड़ी देर बाद मेरे गले में खुजली होने लगी और धीरे-धीरे खुजली इस कदर बढ़ने लगी कि मुझे लगा जैसे कोई मेरी गर्दन काट रहा है। मुझे इतना असहनीय दर्द होने लगा कि सोचा ऐसा भी क्या खा लिया मैंने, अभी तक तो ठीक थी, यही सब सोचते हुए मैंने ब्रेड का पैकेट उठाया और उसमें से दूसरी ब्रेड निकालकर उसे ध्यान से देखा तो मैं एकदम हैरान रह गई। सारी ब्रेड में चीटियां लगी हुई थीं, छोटी-छोटी, लाल-लाल चीटियां। इन्हीं छोटी-छोटी, लाल-लाल चीटियों को मैं दो ब्रेड पर घी लगाकर चटखारे लेते हुए खा चुकी थी। गले का दर्द और अधिक भयावहता से बढ़ने लगा और उल्टियों के साथ-साथ मैं रोने लगी, चीखने-चिल्लाने लगी। उस समय घर पर कोई भी नहीं था। तभी पड़ोस की एक आंटी ने मेरा रोना-चिल्लाना सुनकर दरवाजा खटखटाया। उन्होंने, हल्का गुनगुना हल्दी वाला पानी और न जाने उसमें क्या-क्या डालकर मुझे पिलाया कि मुझे धीरे-धीरे कुछ समय बाद आराम होने लगा। उस घटना के बाद से मैंने कान पकड़ लिए कि कितनी भी तेज भूख लगी हो लेकिन बिना देखे जल्दबाजी में कभी कुछ नहीं खाना है।

- डॉ. संगीता शर्मा 'अधिकारी'

……

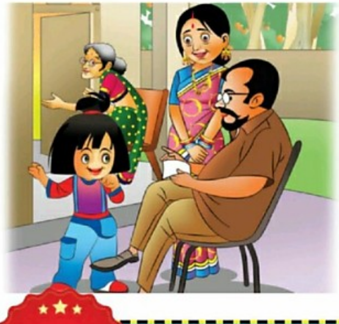
कूड़े की जगह कोने में ही होती है

बात उन दिनों की है, जब मैं छठी कक्षा में पढ़ता था। हम 6-7 दोस्तों की आदत थी कक्षा में हमेशा पीछे बैठने की, वो भी कोने में ताकि टीचर की नजर से और पढ़ाई से बच सकें। एक दिन संस्कृत का क्लास चल रहा था और हमारी टीचर छवि मैडम सबसे सवाल पूछ रही थीं। आदतन हम बात करने में इतने मशगूल थे कि पता ही नहीं चला कि मैम हमसे ही सवाल पूछ रही थीं। क्लास में ध्यान तो था नहीं और संस्कृत तो वैसे ही नहीं समझ आती थी तो जवाब देते कहां से!

हमारी मैम ने हमपर जोरदार ताना मारते हुए कहा, 'तुम लोग बिल्कुल सही जगह बैठते हो क्योंकि कूड़े की जगह कोने में ही होती है, ये सुनकर पूरी कक्षा हमपर हंसने लगी और हमें कूड़े से अपनी तुलना सुनकर इतनी शर्मिंदगी हुई कि बस दूसरे दिन से हमलोगों ने पीछे बैठने की और कोना पकड़ने की आदत से तौबा कर ली।

- शशि, (गाजियाबाद)

……



मेरी दादी हर महीने डॉक्टर को आंखें दिखाने जाती है

मैं चौथी कक्षा में पढ़ती थी। मेरी हिंदी की परीक्षा थी। मेरे परीक्षा पत्र में- 'आंखें दिखाना', मुहावरे पर वाक्य बनाने के लिये आया तो मैंने वाक्य बना दिया कि मेरी दादी हर महीने डॉक्टर को आंखें दिखाने जाती हैं। टीचर जी ने आन्सरशीट घर पर माता पिताजी के हस्ताक्षर करने के लिए मुझे दी और मेरे पिताजी ने हस्ताक्षर करने के लिए आन्सर शीट ली और देखा कि मैंने क्या सही किया है क्या ग़लत।

जब उनकी नज़र मेरे 'आंखें दिखाने' वाले वाक्य पर पड़ी तो उन्होंने मम्मी और दादीजी को भी दिखाया और हंसने लगे और मुझे मेरी गलती बताई। दरअसल उन दिनों मेरी दादी जी अपनी आंखों का इलाज करवा रही थीं और इसलिए डॉक्टर साहब के पास आंखें दिखाने जाती रहती थीं। आज भी जब आंखों के डॉक्टर के पास जाती हूं तो बरबस ही बचपन की वो नादानी को सोच कर मैं मुस्करा उठती हूं।

- पूज़ा अशोक, (नई दिल्ली)

कॉन्टेस्ट

जब मैं छोटा बच्चा था

बचपन की न जाने कितनी ऐसी यादें होती हैं, जिन्हें भुलाना मुश्किल ही नहीं, नामुमकिन होता है, क्योंकि बचपन की अठखेलियां व शैतानियां जहां मधुर होती हैं, वहीं कुछ प्रेरणास्रोत भी होती हैं। इन्हीं यादों को ताज़ा करने का काम हमारा ये कॉलम करता है। इसके लिए आप हमें अपने बचपन की मधुर स्मृतियों को लिखकर भेज सकते हैं। प्रकाशित रचनाओं में एक सर्वश्रेष्ठ रचना को मिलेगा पुरस्कार।

हमारा पता है- गृहलक्ष्मी मैगज़ींस, x-30, ओखला फेज-II, नई दिल्ली-20

ऑनलाइन गृहलक्ष्मी

grehlakshmi.com

हम से जुड़ें

www.grehlakshmi.com

facebook.com/grehlakshmi

twitter.com/grehlakshmi

google.com/+grehlakshmi

सबसे ज्यादा पढ़े जाने वाले आर्टिकल्स

शॉपिंग करने के लिए दिल्ली के इन 5 सस्ते मार्केट में जरूर जाएं

किस्मत का खेल

मनी कंट्रोल: बचत और खर्च के बीच तालमेल कैसे बनाएं

24 घंटे में घूमना है कोलकाता तो खास जगहों की बना लीजिए लिस्ट

वायरल दुनिया

राहुल गांधी का 'कलां बिरयानी' वीडियो वायरल

पुणे ऑटो ड्राइवर ने लावणी का प्रदर्शन करके ट्विटर पर वाहवाही लूटी

आलिया भट्ट ने फ्रेंड की शादी में 'गेंदा फूल' पर किया जमकर डांस, देखें वीडियो

98 वर्षीय, बुजुर्ग जीने के लिए 'चना' बेच रहे हैं, वीडियो वायरल

अब आप ऑनलाइन भी पढ़ सकते हैं गृहलक्ष्मी...
बस अपने मोबाइल पर टाइप करें
www.grehlakshmi.com
और पाएं ब्यूटी, हेल्थ, कुकरी और फैशन से जुड़े बेहतरीन टिप्स......

फेसबुक मोस्ट लाइक्ड पोस्ट

करीना कपूर अपने भाई की रोका रस्म में पहुंचीं गॉर्जियस लुक में, देखिए तस्वीरें (14 लाख)

विदेश जाने की है प्लानिंग तो 3 दिन में लें सिंगापुर का मजा (9 लाख)

चिदम्बरम्: जहां बसा है शिव का नटराज रूप (5 लाख)

टॉपिक स्पेशल

ये हैं साड़ी क्वीन विद्या बालन के साड़ी कलेक्शन, आप भी देखें

रूद्राक्ष में स्वयं विद्यमान हैं देवादिदेव महादेव

तुलसी की पूजा करें लेकिन बिलकुल न भूलें ये 9 बातें

हमारे सोशल ग्रुप्स से जुड़ें

Chatori गृहलक्ष्मी

चटोरी गृहलक्ष्मी
सदस्य- 25,987

गृहलक्ष्मी ग्रैंड बाज़ार
सदस्य- 26,693

बेस्ट ऑफ द मंथ

सुविचार

"हमेशा शांत रहें जीवन में खुद को बहुत मजबूत पायेंगे क्योंकि लोहा ठंडा रहने पर ही मजबूत होता है। गर्म होने पर तो उसे किसी भी आकार में ढाल दिया जाता है।"

-[illegible]

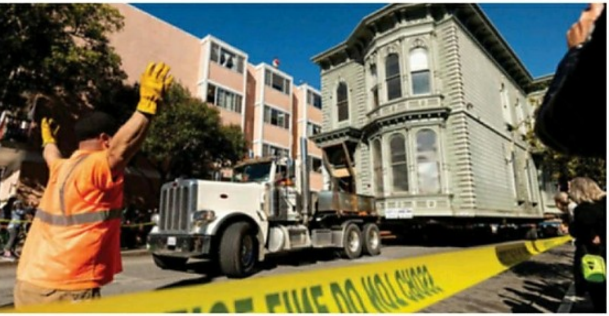
फैन ऑफ द मंथ

भारती तनेजा

ज्योति सोही

स्विट्ज़रलैंड का गुलहोलमेन द्वीप दोबारा खुला

स्विट्ज़रलैंड में करीबन 900 लोगों की आबादी वाला गुलहोलमेन द्वीप दोबारा खुल गया है। भारी बर्फबारी के कारण ये द्वीप पिछले डेढ़ महीने से बंद पड़ा था। ये द्वीप करीबन 300 मीटर लंबे ब्रिज के ज़रिए दूसरे ब्रिज से जुड़ा हुआ है। इसके ज़रिए आसानी से शहरी मार्ग तक पहुंचा जा सकता है। इस आईलैंड पर लगभग 200 घर हैं। इनमें से ज्यादातर पर्यटकों को किराए पर दिए जाते हैं। गुलहोलमेन की खासियत ये है कि यहां एक भी व्हीकल नहीं है, लेकिन हर परिवार के पास अपना स्टीमर या फिर छोटी बोट है।



विशाल कोठी को ट्रक पर लाद कर किया गया शिफ्ट

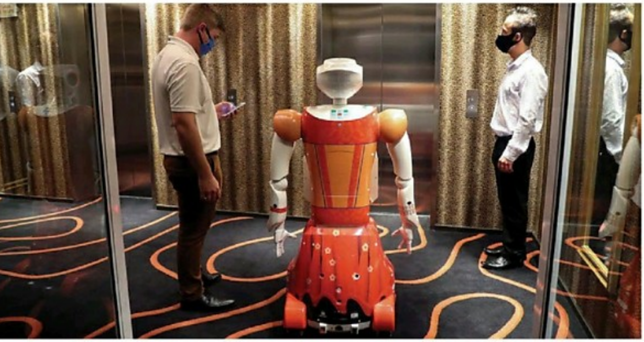
इस तस्वीर पर जिसकी भी नज़र पड़ी वही हैरत में पड़ गया। दरअसल, एक विशाल ट्रक पर पूरी की पूरी कोठी लादकर एक जगह से दूसरी जगह ले जाने का दृश्य शायद ही पहले कभी किसी ने देखा होगा। 139 साल पुरानी दो मंज़िला कोठी में 6 बेडरूम हैं। इसे सैन फ्रांसिस्को की फ्रेंक्लीन स्ट्रीट से उठाकर कहीं और ले जाया जा रहा है। इस कोठी को दूसरी जगह पहुंचाने के लिए छः घंटे का वक्त लगा और इस कार्य को अंजाम देने के लिए 15 एंजेसियों से इजाज़त लेनी पड़ी।

अब रोप वे बना सिटी ट्रांसपोर्ट का हिस्सा

आमतौर पर टूरिस्ट स्पाट पर ही केबल कार की सवारी करने का मौका मिलता है। मगर उत्तरी अमेरिकी देश मेक्सिको इसका इस्तेमाल सिटी ट्रांसपोर्ट के लिए कर रहा है। दरअसल, मैक्सिको की 15 डिग्री ढलान वाली पहाड़ियों पर बसी घनी बस्तियों में बस चलाने लायक सड़कें नहीं हैं और न ही इतनी जगह है कि मेट्रो के पिलर खड़े किए जा सकें। शहर के बाहरी इलाकों की 90 लाख की आबादी को आसपास के सबवे और बस स्टाप तक लाने के लिए 9 किलोमीटर से लंबी केबल का जाल बिछाया गया है।

वेनिस शहर में एक भी कार नहीं

इटली का वेनिस शहर पर्यटकों की पसंदीदा जगहों में से एक है। 100 से ज्यादा द्वीपों को मिलाकर बना ये शहर उंचाई से देखने पर मछली के आकार जैसा दिखाई देता है। लेकिन अब यह शहर खतरे में है। दो साल पहले आई भीषण बाढ़ के बाद एक हेरिटेज ग्रुप ने संयुक्त राष्ट संघ से खत्म होने का खतरा मंडराने वाले शहरों की सूची में वेनिस को शामिल करने की मांग की थी। शहर की आबादी से ज्यादा यहां पर्यटक मौजूद होते हैं। 2017 में यहां की आबादी 2.62 लाख थी। जब कि उस साल 50 लाख पर्यटक ने वेनिस की यात्रा की थी। खास बात ये है कि शहर में एक भी कार नहीं है। यहां यातायात का एकमात्र प्रचलित साधन नावें ही हैं।

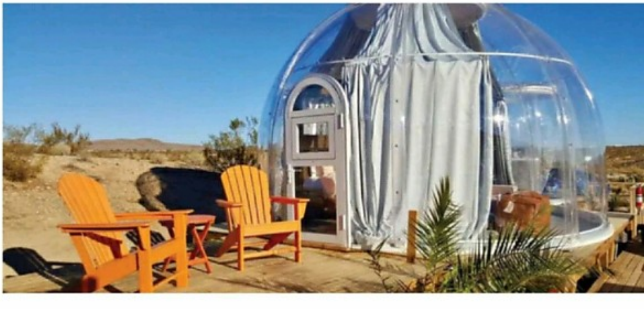


दक्षिण अफ्रीका के होटल में पहली बार रोबोट देंगे सर्विस

दक्षिण अफ्रीका के होटल स्काई में मेहमानों को रोबोट सर्विस देंगे। यह रोबोट अटेंडेंट्स इस्तेमाल करने वाला अफ्रीका का पहला होटल है। इसे कोरोना से बचने का कारगर तरीका माना जा रहा है। ये कांसेप्ट ऐसे देश में आजमाया जा रहा है, जहां बेरोज़गारी सबसे ज्यादा 30.8% है। होटल के एमडी पॉल केली का कहना है कि रोबोट इंसान की जगह तो नहीं लेगा, लेकिन यही भविष्य है।

इस पारदर्शी बबल टेंट में रहकर निहार सकते हैं तारे

यदि आप लाखों टिमटिमाते तारों के बीच रात गुज़ारने का लुत्फ उठाना चाहते हैं तो कैलिफोर्निया के जोशुआ ट्री नेशनल पार्क के पास स्थित ये बबल टेंट एक बेहतर जगह हो सकती है। प्रोपर्टी इनवेस्टमेंट और मैनेजमेंट कंपनी मरबेला लेन ने इस बबल टैंट को एक निजी ज़मीन पर लगाया है। एक बेडरूम वाले इस पारदर्शी टेंट में एक रात ठहरने का किराया 596 डालर यानि करीब 43,300 रुपये है।



घरेलू हिंसा की गहरी होती जड़ें

हम भले ही समाज के अच्छे पहलुओं की चर्चा कर लें, लेकिन महिलाओं के प्रति आम सामाजिक नजरिया बहुत सकारात्मक नहीं है। बल्कि घरेलू हिंसा तक को कई बार सहज और सामाजिक चलन का हिस्सा मानकर इसकी अनदेखी करके परिवार के हित में महिलाओं को समझौता कर लेने की सलाह भी दी जाती है।

ललित गर्ग

कोरोना के संक्रमण पर काबू पाने के लिए लगाई गई पूर्णबंदी के दौर में व्यापक पैमाने पर लोगों को रोजगार और रोजी-रोटी से वंचित होना पड़ा और इसके साथ-साथ घर में कैद की स्थिति में असंतुलन, आक्रामकता एवं तनावपूर्ण रहने की नौबत आई। जाहिर है, यह दोतरफा दबाव की स्थिति थी, जिसने जीवन में अनेकानेक बदलावों के साथ व्यवहार में निराशा, हताशा और हिंसा की मनोवृत्ति को बढ़ाया। इस दौरान महिलाओं एवं बच्चों से मारपीट, उनकी प्रताड़ना, अपमान आदि की घटनाएं बढ़ीं। पति-पत्नी और पूरा परिवार लम्बे समय तक घर के अंदर रहने को मजबूर हुआ, जिससे जीवन में ऊब, चिड़चिडापन एवं वैचारिक टकराव कुछ अधिक तीखे हुए और महिलाओं एवं बच्चों के साथ मारपीट की घटनाएं बढ़ीं।

इन नये बने त्रासद हालातों की पड़ताल करने के लिये राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण की ओर से देश के बाईस राज्यों और केंद्र प्रदेशों में एक अध्ययन कराया गया जिसमें घरेलू हिंसा के बीच महिलाओं की मौजूदा स्थिति को लेकर जो तस्वीर उभरी है, वह चिंताजनक है और हमारे अब तक के सामाजिक विकास पर सवालिया निशान है। महिलाओं की आजादी छीनने की कोशिशें और उससे जुड़ी हिंसक एवं त्रासदीपूर्ण घटनाओं ने बार-बार हम सबको शर्मसार किया है। भारत के विकास की गाथा पर यह नया अध्ययन किसी तमाचे से कम नहीं है। इस व्यापक अध्ययन रिपोर्ट के मुताबिक कई राज्यों में तीस फीसद से ज्यादा महिलाएं अपने पति द्वारा शारीरिक और यौन हिंसा की शिकार हुई हैं।

सबसे बुरी दशा कर्नाटक, असम, मिजोरम, तेलंगाना और बिहार में है। कर्नाटक में पीड़ित महिलाओं की तादाद करीब पैंतालीस फीसद और बिहार में चालीस फीसद है। दूसरे राज्यों में भी स्थिति इससे बहुत अलग नहीं है। कोविड-19 महामारी के मद्देनजर ऐसी घटनाओं में तेज इजाफा होने की आशंकाएं भावी पारिवारिक संरचना के लिये चिन्ताजनक है। संयुक्त राष्ट्र भी कोरोना महाव्याधि के दौर में महिलाओं और लड़कियों के प्रति घरेलू हिंसा के मामलों में 'भयावह बढ़ोतरी' दर्ज किये जाने पर चिंता जता

चुका है। यह बेहद अफसोसजनक है कि जिस महामारी की चुनौतियों से उपजी परिस्थितियों से पुरुषों और महिलाओं को बराबर स्तर पर जूझना पड़ रहा है, उसमें महिलाओं को इसकी दोहरी मार झेलनी पड़ी है।

कोरोना की पूर्णबंदी खुलने के बाद भी ऐसी घटनाएं चिंताजनक स्तर पर कायम रहना एक गंभीर स्थिति है। इसका मुख्य कारण आर्थिक तंगी, रोजगार और कामकाज का बाधित होना या छिन जाना था। महानगरीय जीवन में तनाव और हिंसा की स्थितियां सामान्यतया देखी जाती हैं। इसकी वजहों के कई कारण हैं। आर्थिक तंगी की वजह से कई लोग अपने भीतर का तनाव परिवार के सदस्यों पर निकालते हैं। महिलाएं और बच्चे उनका आसानी से शिकार बनते हैं। इसके अलावा महात्वाकांक्षाएं भी एक वजह है, जिसके चलते महानगरीय चमकदमक में कई लोग सपने तो बड़े पाल लेते हैं, पर जब वे पूरे होते नहीं दिखते तो उसकी खीझ पत्नी और बच्चों पर निकालते हैं। पूर्णबंदी के दौरान बाल विकास मंत्रालय ने घरेलू हिंसा रोकने के उद्देश्य से जागरूकता कार्यक्रमों को और बढ़ाने का प्रयास शुरू कर दिया है। लेकिन सरकारी प्रयासों के अलावा जन सोच को बदलना होगा।

एक टीस से मन में उठती है कि आखिर घरेलू हिंसा क्यों बढ़ रही है? नारी एवं मासूम बच्चों पर हिंसा का यह कहर क्यों बरपाया है? पतियों की हिंसा से बच भी जाये तो बलात्कार, छेड़खानी एवं सामाजिक विकृतियों की आग में वह भस्म होती है। ऐसे में घरों की चारदिवारी में पलती हिंसा एक संस्कृति के रूप में ठोस शक्ल अख्तियार कर लेती है।

महिलाओं पर हो रहे इस तरह के अन्याय, अत्याचारों की एक लंबी सूची रोज बन सकती है। न मालूम कितनी महिलाएं, कब तक ऐसे जुल्मों का शिकार होती रहेंगी। कब तक अपनी मजबूरी का फायदा उठाने देती रहेंगी। दिन-प्रतिदिन देश के चेहरे पर लगती यह कालिख को कौन पोछेगा? कौन रोकेगा ऐसे लोगों को जो इस तरह के जघन्य अपराध करते हैं, नारी को अपमानित करते हैं, बच्चों को प्रताड़ित करते हैं। दरअसल, यह एक सामाजिक विकृति है, जिससे तत्काल दूर करने की जरूरत है। लेकिन यह तभी संभव है, जब सरकारों की नीतिगत प्राथमिकताओं में सामाजिक विकास और रूढ़ विचारों पर नजरिया और मानसिकता बदलने का काम शामिल हो। माना जाता है कि जिन समाजों में शिक्षा का प्रसार ठीक से नहीं हुआ है, उन्हीं में महिलाओं और बच्चों के साथ हिंसक व्यवहार अधिक होता है। मगर यह धारणा अनेक घटनाओं से गलत साबित हो चुकी है। पढ़े-लिखे और सभ्य कहे जाने वाले समाजों में भी महिलाएं न तो सुरक्षित हैं और न उन्हें अपेक्षित सम्मान हासिल है।

कोरोना संक्रमण के दौरान ही नहीं बल्कि भारत में पिछले कुछ सालों में घर से लेकर सड़क और कार्यस्थल तक महिलाओं के उत्पीड़न एवं हिंसा का मुद्दा राष्ट्रीय विमर्श का हिस्सा बना है।

मीटू आंदोलन ने इसे और ऊंचाई दी है और खासकर कामकाजी दायरे में यौन शोषण के मुद्दे को केंद्र में ला दिया है। लेकिन गौर करने की बात है कि अभी सारी बहस महिलाओं के सार्वजनिक जीवन को लेकर ही हो रही है। महिलाओं की घरेलू हिंसा के बारे में तो अभी बात शुरू भी नहीं हुई है कि घर के भीतर उन्हें कैसी त्रासद एवं हिंसक घटनाओं को झेलना पड़ रहा है।

इस विषय पर चर्चा शायद इस लिए भी नहीं होती कि भारत में घर को एक पवित्र जगह के तौर पर देखा जाता है और इसके भीतरी माहौल को सार्वजनिक चर्चा के दायरे में लाना मर्यादा के खिलाफ समझा जाता है। पुरुष-प्रधान समाज को उन आदतों, वृत्तियों, महत्वाकांक्षाओं, वासनाओं एवं कट्टरताओं को अलविदा कहना ही होगा जिनका हाथ पकड़कर वे उस ढ़लान में उतर गये जहां रफ्तार तेज है और विवेक अनियंत्रित हैं जिसका परिणाम है नारी एवं बच्चों पर हो रही घरेलू हिंसा, नित-नये अपराध और अत्याचार। पुरुष-प्रधान समाज के प्रदूषित एवं विकृत हो चुके तौर-तरीके ही नहीं बदलने हैं बल्कि उन कारणों की जड़ों को भी उखाड़ फेंकना है जिनके कारण से बार-बार नारी को जहर के घूंट पीने को विवश होना पड़ता है।

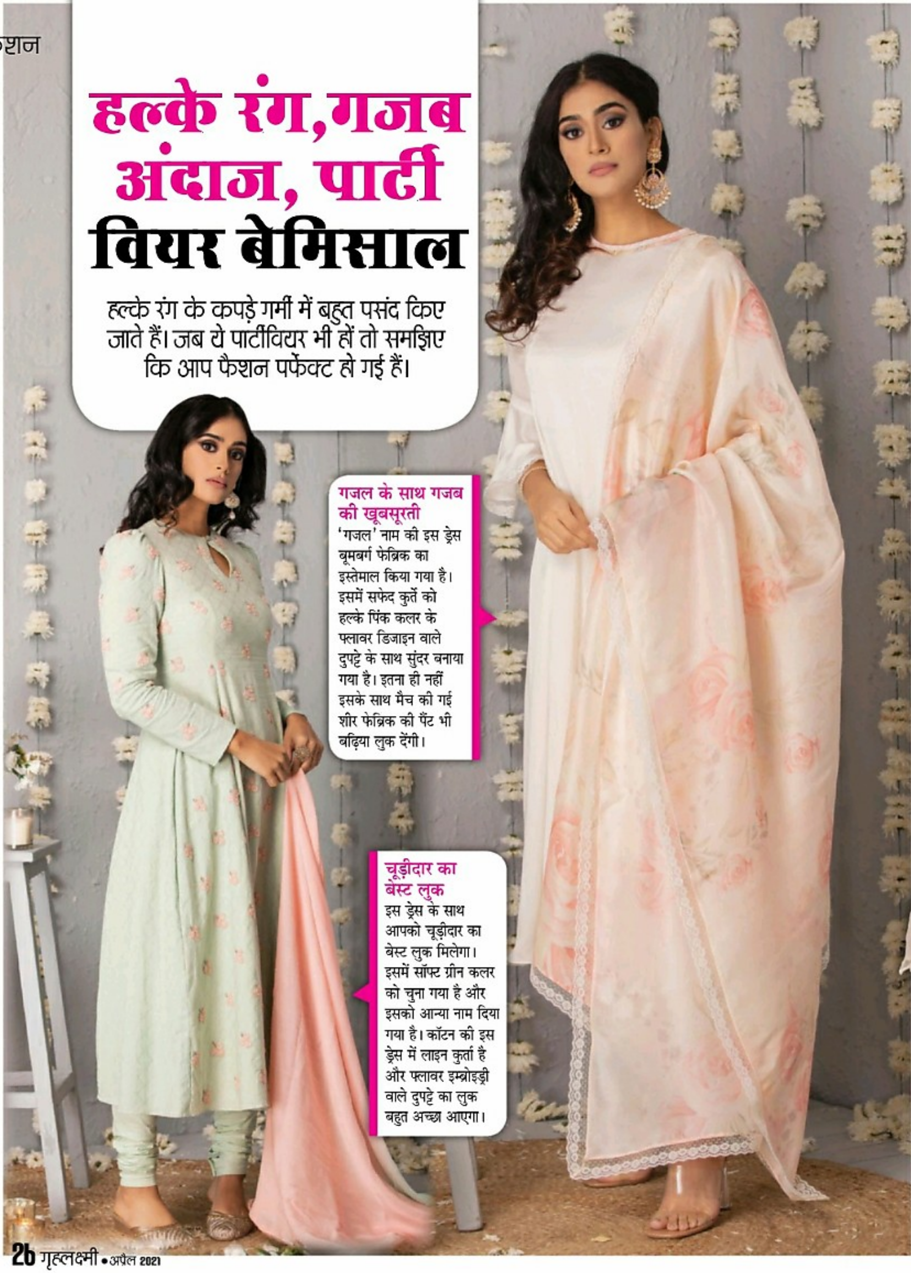
यही वजह है कि आज भी महिलाओं को घर से लेकर कामकाज तक के मामले में सार्वजनिक स्थानों पर कई तरह की वंचनाओं, विकृत सोच और भेदभावों का शिकार होना पड़ता है। यह रवैया आगे बढ़ कर हिंसा की अलग-अलग शक्ल में सामने आता है, जिसे समाज में अघोषित तौर पर सहज माना जाता है। इस मामले पर चिंता तो लगातार जताई जाती रही है, लेकिन आज भी ऐसी संस्कृति नहीं विकसित की जा सकी है, जिसमें महिलाएं अपने अधिकार और गरिमा के साथ सहजता से जी सकें। विडंबना यह है कि इनमें से ज्यादातर महिलाओं को इस तरह की घरेलू हिंसा से कोई खास शिकायत भी नहीं है। मतलब यह कि उन्होंने इसे अपनी नियति मानकर स्वीकार कर लिया है। लेकिन क्यों?

घर-आंगन में पिस रही औरतों के अधिकार का प्रश्न बीच में एक बार उठाए जिससे निपटने के लिए घरेलू हिंसा कानून बनाया गया। लेकिन उसका भी अनुपालन इसलिए नहीं हो पाता क्योंकि प्राय: स्वयं महिलाएं ही परिवार की मर्यादा पर आघात नहीं करना चाहतीं। फिर उन्हें यह भी लगता है कि पति के खिलाफ जाने से उनका जीवन संकट में पड़ सकता है। इसका एक कारण पति पर उनकी आर्थिक निर्भरता होती है लेकिन जो महिलाएं आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होती हैं, वे भी घरेलू हिंसा कानून का सहारा नहीं लेतीं क्योंकि उन्हें यह डर सताता है कि परिवार से अलग होते ही वे न सिर्फ लंपट पुरुषों के बल्कि पूरे समाज के निशाने पर आ जाएंगी। सचाई यह है कि कोई अकेली आत्मनिर्भर महिला भी चैन से अपना जीवन गुजार सके, ऐसा माहौल हमारे यहां अभी नहीं बन पाया है। कुछ महिलाएं अपने बच्चों के भविष्य के लिए घरेलू हिंसा बर्दाश्त करती हैं।

हमें समाज को बदलने से पहले स्वयं को बदलना होगा। हम बदलना शुरू करें अपना चिंतन, विचार, व्यवहार, कर्म और भाव। मौलिकता को, स्वयं को एवं स्वतंत्र होकर जीने वालों को ही दुनिया सर-आंखों पर बिठाती है। घर-परिवार में महिलाओं पर होने वाली घरेलू हिंसा को रोकने के लिये जरूरी है कि एक ऐसे घर का निर्माण करें, जिसमें प्यार की छत हो, विश्वास की दीवारें हों, सहयोग के दरवाजे हों, अनुशासन की खिड़कियां हों और समता की फुलवारी हो। ■

हल्के रंग, गजब अंदाज, पार्टी वियर बेमिसाल

हल्के रंग के कपड़े गर्मी में बहुत पसंद किए जाते हैं। जब ये पार्टीवियर भी हों तो समझिए कि आप फैशन पर्फेक्ट हो गई हैं।

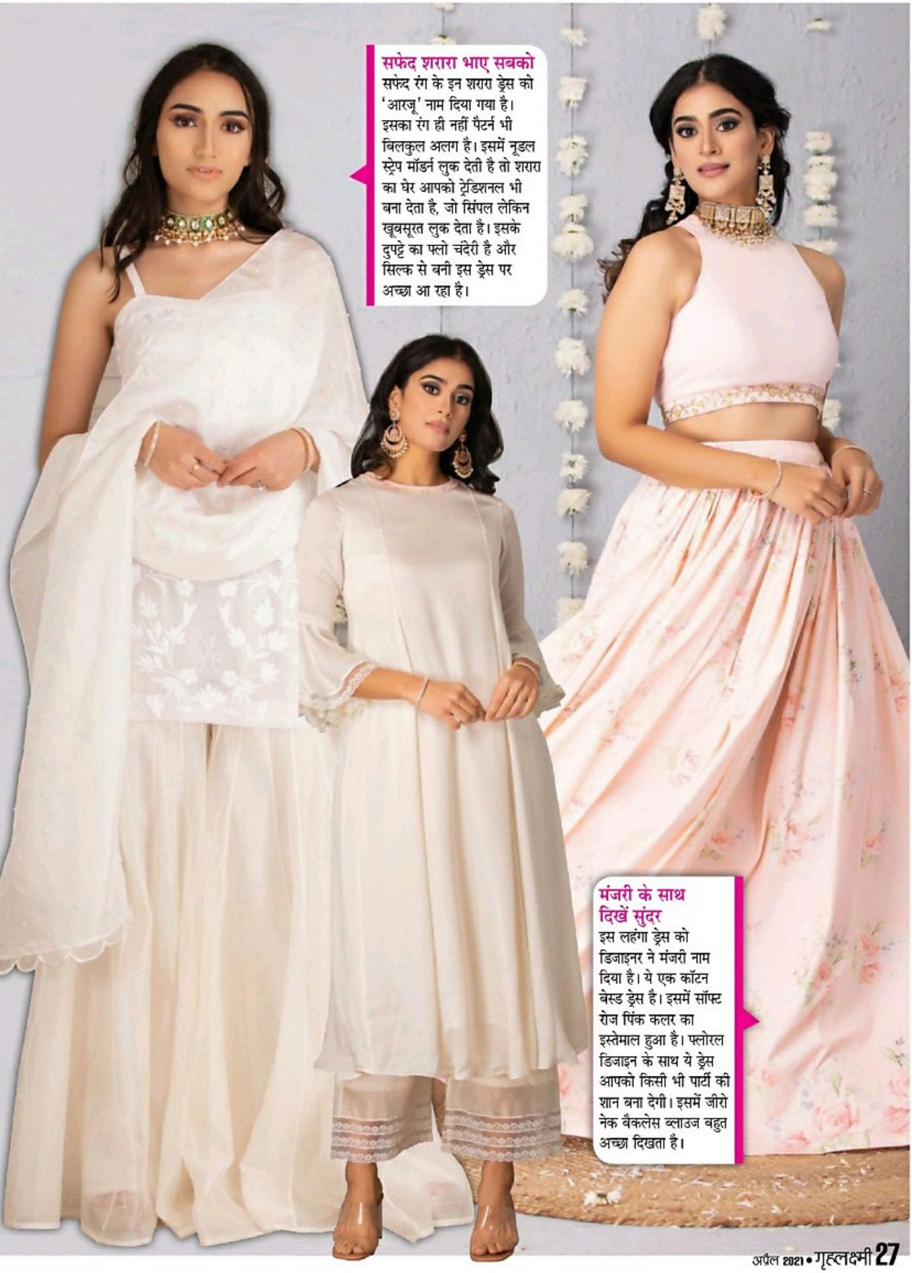


गजल के साथ गजब की खूबसूरती

'गजल' नाम की इस ड्रेस बूमबर्ग फेब्रिक का इस्तेमाल किया गया है। इसमें सफेद कुर्ते को हल्के पिंक कलर के फ्लावर डिजाइन वाले दुपट्टे के साथ सुंदर बनाया गया है। इतना ही नहीं इसके साथ मैच की गई शीर फेब्रिक की पैंट भी बढ़िया लुक देंगी।

चूड़ीदार का बेस्ट लुक

इस ड्रेस के साथ आपको चूड़ीदार का बेस्ट लुक मिलेगा। इसमें सॉफ्ट ग्रीन कलर को चुना गया है और इसको आन्या नाम दिया गया है। कॉटन की इस ड्रेस में लाइन कुर्ता है और फ्लावर इम्ब्रोइड्री वाले दुपट्टे का लुक बहुत अच्छा आएगा।



सफेद शरारा भाए सबको

सफेद रंग के इन शरारा ड्रेस को 'आरजू' नाम दिया गया है। इसका रंग ही नहीं पैटर्न भी बिलकुल अलग है। इसमें नूडल स्ट्रेप मॉडर्न लुक देती है तो शरारा का घेर आपको ट्रेडिशनल भी बना देता है, जो सिंपल लेकिन खूबसूरत लुक देता है। इसके दुपट्टे का फ्लो चंदेरी है और सिल्क से बनी इस ड्रेस पर अच्छा आ रहा है।

मंजरी के साथ दिखें सुंदर

इस लहंगा ड्रेस को डिजाइनर ने मंजरी नाम दिया है। ये एक कॉटन बेस्ड ड्रेस है। इसमें सॉफ्ट रोज पिंक कलर का इस्तेमाल हुआ है। फ्लोरल डिजाइन के साथ ये ड्रेस आपको किसी भी पार्टी की शान बना देगी। इसमें जीरो नेक बैकलेस ब्लाउज बहुत अच्छा दिखता है।

मॉडर्न और एलिगेन्ट ड्रेसेस का मज़ा

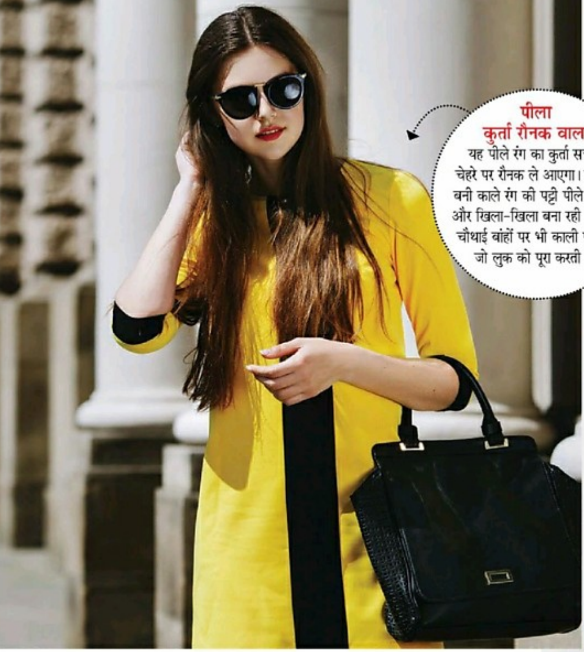
कुछ मॉडर्न ड्रेस ऐसी होती हैं, जो स्टाइलिश होने के साथ एलिगेन्ट भी होती हैं। इनको पहनकर आत्मविश्वास खूब आता है तो स्टाइल में खूब सारे नंबर मिल जाते हैं। कुर्ते और जींस के साथ भी आपको ये लुक आसानी से मिल सकता है। पहले तो कुर्ता थोड़ा मॉडर्न हो, दूसरे लोअर में सलवार की जगह कोई जींस या पैंट आदि पहन लें। इसके अलावा पलाजो आदि से भी बेहतरीन लुक मिल जाता है।

लेयरिंग वाला फैशन

लेयरिंग वाला लुक हमेशा कमाल करता है। नीले रंग के फ्रंट ओपन टॉप के साथ भी यही हुआ है। इसके नीचे सफ़ेद टॉप लुक को पर्फेक्ट बना रहा है।

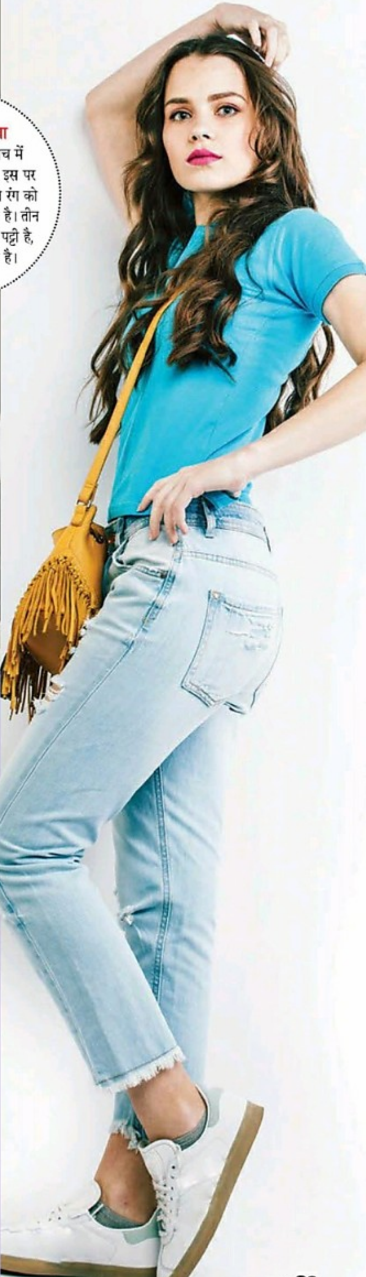
अफगानी लुक और क्रॉप टॉप

गहरे नीले रंग की अफगानी पैंट के साथ काला फिटेड क्रॉप टॉप लुक आपको स्टाइल में रहने की गारंटी देता है। इसके साथ मटेलिक नेकपीस भी खूब लगता है।



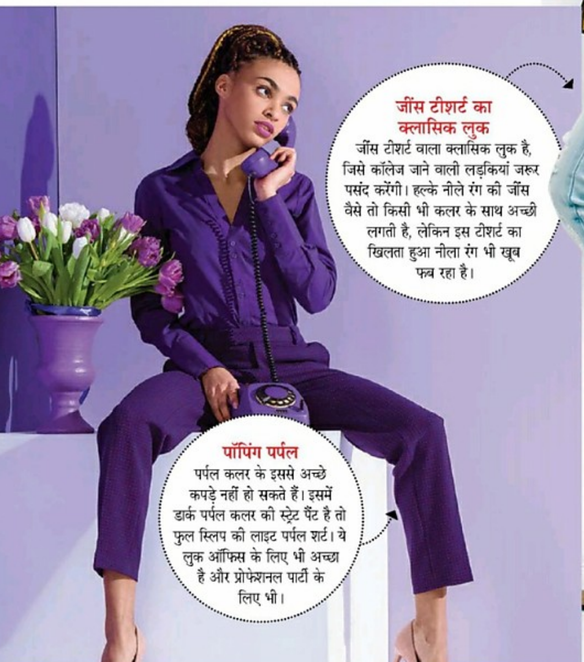
पीला कुर्ता रौनक वाला

यह पीले रंग का कुर्ता सच में चेहरे पर रौनक ले आएगा। इस पर बनी काले रंग की पट्टी पीले रंग को और खिला-खिला बना रही है। तीन चौथाई बांहों पर भी काली पट्टी है, जो लुक को पूरा करती है।



जींस टीशर्ट का क्लासिक लुक

जींस टीशर्ट वाला क्लासिक लुक है, जिसे कॉलेज जाने वाली लड़कियां जरूर पसंद करेंगी। हल्के नीले रंग की जींस वैसे तो किसी भी कलर के साथ अच्छी लगती है, लेकिन इस टीशर्ट का खिलता हुआ नीला रंग भी खूब फब रहा है।



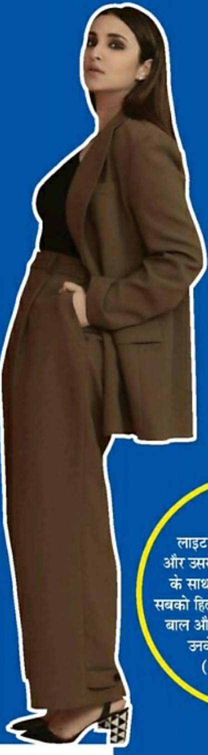
पॉपिंग पर्पल

पर्पल कलर के इससे अच्छे कपड़े नहीं हो सकते हैं। इसमें डार्क पर्पल कलर की स्ट्रेट पैंट है तो फुल स्लिप की लाइट पर्पल शर्ट। ये लुक ऑफिस के लिए भी अच्छा है और प्रोफेशनल पार्टी के लिए भी।

ब्लेजर में बॉलीवुड हसिनाएं

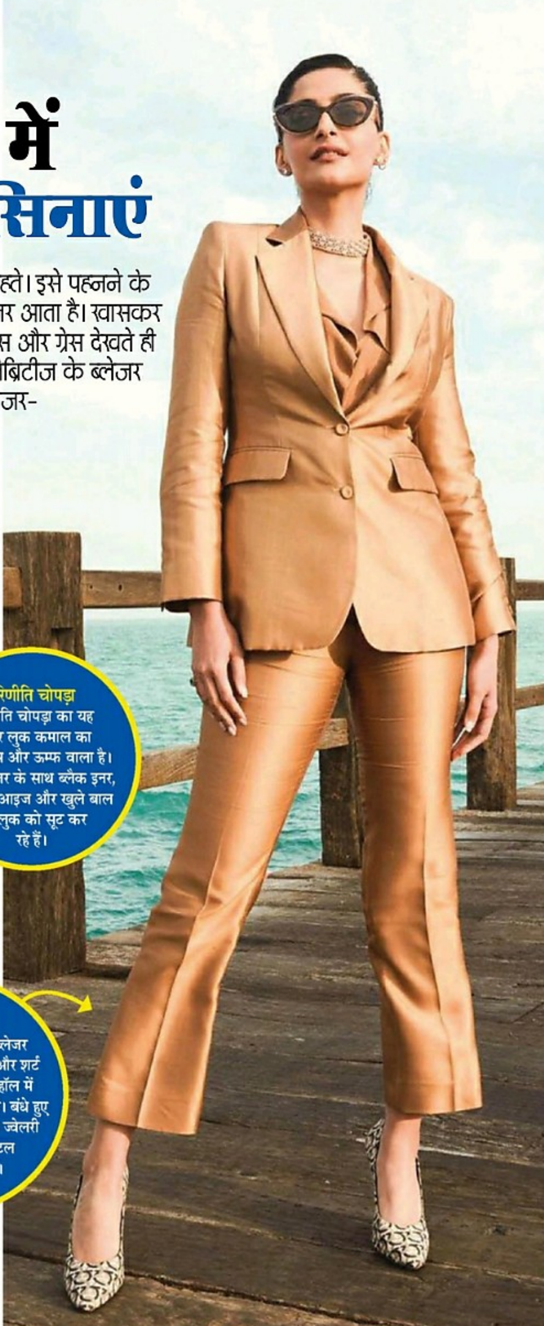
ब्लेजर को यूं ही पावर ड्रेसिंग नहीं कहते। इसे पहनने के बाद लुक सबसे अलग और खास नजर आता है। खासकर लेडीज इसे पहनें तो उनका कॉन्फिडेंस और ग्रेस देखते ही बनता है। ऐसी ही कुछ बॉलीवुड सेलेब्रिटीज के ब्लेजर लुक्स पर डालें एक नजर-

स्पर्धा रानी



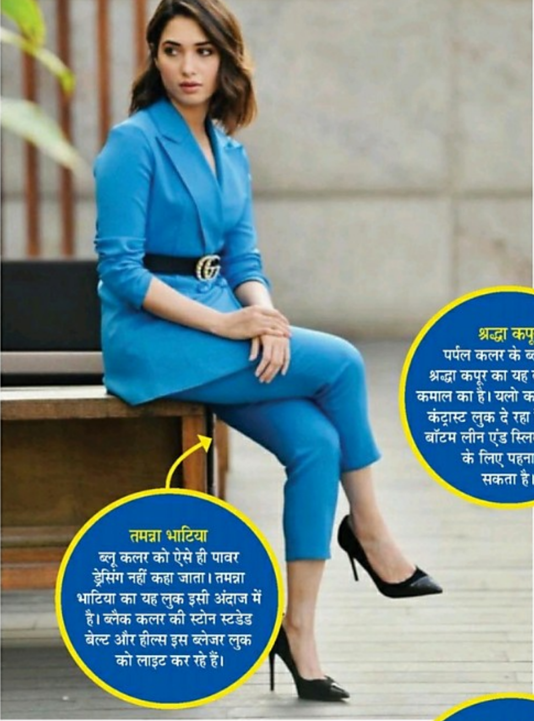
परिणीति चोपड़ा

परिणीति चोपड़ा का यह ब्लेजर लुक कमाल का कॉन्फिडेंस और ऊम्फ वाला है। कॉफी कलर के साथ ब्लैक इनर, मैजिकल आइज और खुले बाल इस लुक को सूट कर रहे हैं।

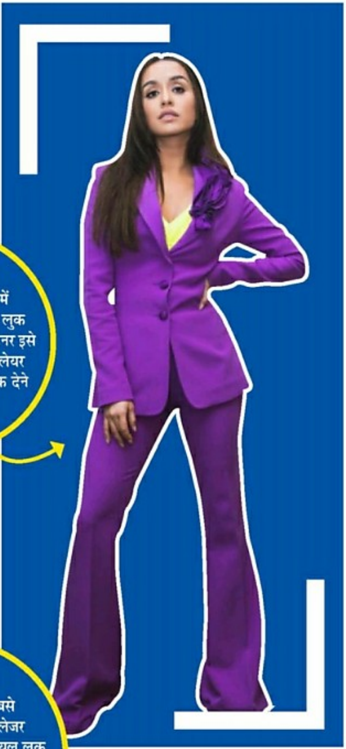


सोनम कपूर

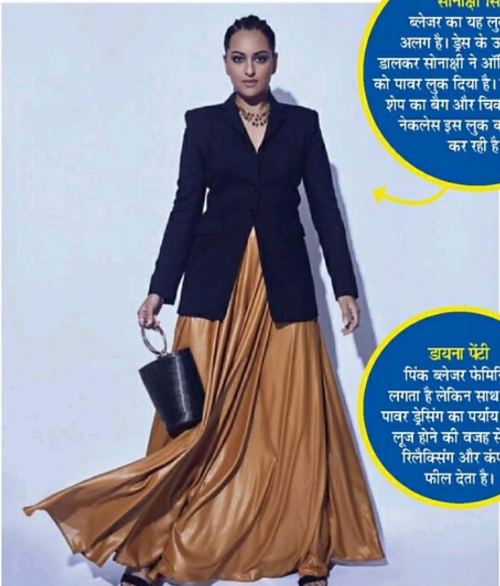
लाइट ब्राउन कलर की ब्लेजर और उससे मैच करती पैंट और शर्ट के साथ सोनम कॉन्फरेंस हॉल में सबको हिला देने के मूड में हैं। बंधे हुए बाल और मिनिमल-मैचिंग ज्वेलरी उनके इस लुक को सटल (सिंपल) कर रहे हैं।



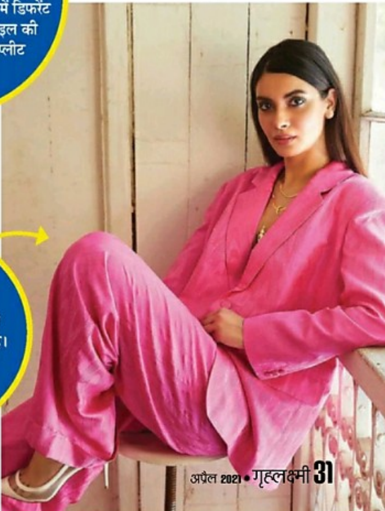
तमन्ना भाटिया
ब्लू कलर को ऐसे ही पावर ड्रेसिंग नहीं कहा जाता। तमन्ना भाटिया का यह लुक इसी अंदाज में है। ब्लैक कलर की स्टोन स्टडेड बेल्ट और हील्स इस ब्लेजर लुक को लाइट कर रहे हैं।



श्रद्धा कपूर
पर्पल कलर के ब्लेजर में श्रद्धा कपूर का यह बोल्ड लुक कमाल का है। यलो कलर इनर इसे कंट्रास्ट लुक दे रहा है। फ्लेयर बॉटम लीन एंड स्लिम लुक देने के लिए पहना जा सकता है।



सोनाक्षी सिन्हा
ब्लेजर का यह लुक सबसे अलग है। ड्रेस के ऊपर ब्लेजर डालकर सोनाक्षी ने ऑफिशियल लुक को पावर लुक दिया है। साथ में डिफरेंट शेप का बैग और चिक स्टाइल की नेकलेस इस लुक को कंप्लीट कर रही है।



डायना पेंटी
पिंक ब्लेजर फेमिनिन लगता है लेकिन साथ ही में पावर ड्रेसिंग का पर्याय भी है। लूज होने की वजह से यह रिलैक्सिंग और कंफर्ट फील देता है।

अपनी उम्र को भी मात देती बी-टाउन की ये हसीनाएं

बॉलीवुड की अभिनेत्रियों की खूबसूरती के आगे उम्र मात्र एक नंबर है। इनको देख कर लगता है कि इनकी उम्र मानो थम सी गई है। आइये जानते हैं उनकी खूबसूरती का राज़।

ऋचा भटनागर

करीना कपूर खान

वह अपने चमकते रंग के लिए अपने जीन्स को धन्यवाद देती हैं। बेबो रोजाना कम से कम 6 गिलास उबला हुआ पानी पीती हैं। फिल्म हो या वास्तविक जीवन वह हमेशा न्यूनतम शृंगार का उपयोग करती हैं। करीना फेशियल पर बिल्कुल भरोसा नहीं करतीं। वह कभी भी पैनकेक मेकअप या किसी भी तरह की क्रीम का इस्तेमाल नहीं करतीं क्योंकि उसमें केमिकल्स होते हैं। योग और जिम को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा मानती हैं।

कटरीना कैफ

कटरीना सनस्क्रीन लगाने से लेकर दिन में तीन बार चेहरा साफ करने तक और भी बहुत सारी बातें ध्यान में रखती हैं, जिससे उनकी स्किन की चमक बनी रहती है। कटरीना लोरियल पेरिस की ब्रांड अम्बेसडर हैं और बताती हैं कि मेकअप हो या ड्रेस औरत को हमेशा अपनी उम्र के मुताबिक ही पहनना चाहिए। खुद को हाइड्रेट रखने में विश्वास करती हैं और बताती हैं कि वो बहुत सारा पानी पीती हैं और सुबह ग्रीन टी का उपयोग करती हैं। फिटनेस उनके लिए बहुत मायने रखती है।

नरगिस फाकरी

नरगिस फिटनेस व योगा को बहुत महत्वपूर्ण मानती हैं। घरेलू नुस्खों पर ज़्यादा विश्वास है। मिल्क क्रीम का इस्तेमाल करना, ऑक्सीजन फेशियल करवाना और जैतून के तेल से अपना मेकअप हटाना, विटामिन सप्लीमेंट लेना, 7 से 8 गिलास पानी रोज़ पीना और सर्दियों में अपनी त्वचा का खास ध्यान रखना ये सब नरगिस के लिए बहुत ज़रूरी है। इसके अलावा उन्हें लंबे बाल बहुत पसंद हैं, जिसके लिए नारियल के तेल से मसाज और फिर हल्के शैम्पू से बालों को धोना जैसे बहुत सी खास बातों का ध्यान रखती हैं।

बिपाशा बासु

चेहरे को मॉइश्चराइज करने के लिए वह मलाई, एलोवेरा, बादाम पेस्ट और कोको बटर जैसे प्राकृतिक उत्पादों का इस्तेमाल करती हैं। बिपाशा हर 15 दिन में आर्गेनिक फेस स्क्रब इस्तेमाल करती हैं। अपना चेहरा हर दिन ऑर्गेनिक फेस वॉश से धोती हैं। सोने से पहले अपनी आंखों के आसपास की संवेदनशील त्वचा पर बादाम का तेल लगाती हैं, जिससे झुर्रियां नहीं आती। सॉफ्ट लिप्स के लिए बिपाशा किहेल के लिप बाम के साथ अपने होठों को मॉइश्चराइज करती हैं, जिसमें फ्री रेडिकल फाइटर्स विटामिन ए और ई होते हैं।

प्रियंका चोपड़ा

कई बार आपको बस अपनी रसोई में चलना है और पूर्व मिस वर्ल्ड की तरह एक उबटन फेस मास्क बनाना है। गेहूं के दो चम्मच आटे को लें जो एक्सफोलिएटर का काम करता है। इसमें एक चुटकी हल्दी डालें और इसमें नींबू के रस की कुछ बूंदें डालें। अब गुलाब जल की कुछ बूंदों के साथ पूर्ण क्रीम दही का एक बड़ा चमचा जोड़ें। अब सामग्री को तब तक मिलाएं जब तक कि यह पेस्ट जैसी स्थिरता में न बदल जाए। इसे 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें जब तक कि यह त्वचा पर सूख न जाए। इसे हटाने के लिए थोड़ा सा रगड़ें और आपके पास साफ, चमक वाली त्वचा होगी।

रानी मुखर्जी

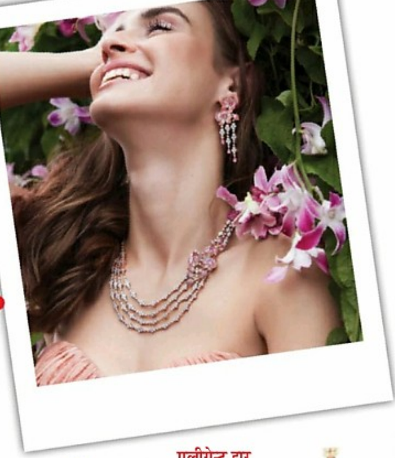
रानी एक ऐसी अदाकारा हैं, जिन्होंने न सिर्फ अपनी एक्टिंग से बल्कि एक डिफरेंट लुक से लोगों को बहुत प्रभावित किया। रानी योग को लेकर बहुत कंसर्न हैं। पानी पीने को लेकर अभिनेत्रियों में सामान्य धारणा है, क्योंकि रानी का भी यही कहना है कि 7 से 8 गिलास पानी पीने से शरीर के टॉक्सिन बाहर निकलने लगते हैं और स्किन ग्लो करती है। रानी को शुरू से ही ज्यादा मेकअप का शौक नहीं रहा, वो सब नेचुरल सामग्रियों से ही त्वचा का ख्याल रखती हैं। नारियल पानी, ग्रीन टी और सूप उनको बहुत पसंद हैं। वो बताती हैं कि मछली और चावल खाने से स्किन ग्लो करती है। रानी को अपने बालों से बहुत लगाव है और वो हेयर स्पा करवाती हैं।

ये हैं हमारी फिल्मी जगत की कुछ खूबसूरत अभिनेत्रियों के सौंदर्य का राज़, जिससे उनकी त्वचा से उनकी उम्र का पता नहीं चलता।

ज्वेलरी के खूबसूरत डिजाइन्स

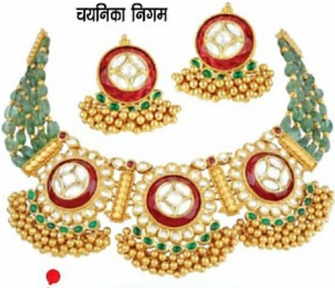
ज्वेलरी खरीदने की बारी आए तो डिजाइनर लुक सभी को पसंद आते हैं। ऐसे ही कुछ डिजाइन ये रहे-

चयनिका निगम



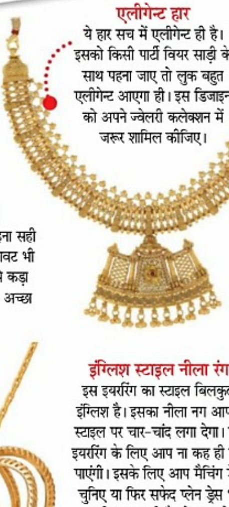
हल्की और एलीगेंट

इस ज्वेलरी सेट की खासियत इसका हल्का होना ही है। इसका रंग भी बहुत सोबर है और इसे छोटे फंक्शनों में पहना जाना सही रहेगा।



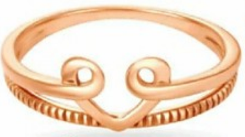
लाल-हरे रंग का जड़ाऊ हार

लाल-हरे रंग का यह जड़ाऊ हार है। यह किसी खास मौके पर पहना जा सकता है। आप इसे मल्टीकलर ड्रेसेस के साथ पहन सकती हैं।



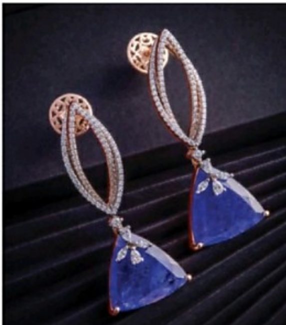
एलीगेन्ट हार

ये हार सच में एलीगेन्ट ही है। इसको किसी पार्टी वियर साड़ी के साथ पहना जाए तो लुक बहुत एलीगेन्ट आएगा ही। इस डिजाइन को अपने ज्वेलरी कलेक्शन में जरूर शामिल कीजिए।



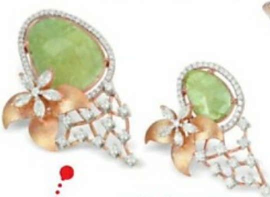
सिंपल कड़ा

इस कड़े को सिंपल कहना सही होगा क्योंकि इसमें सजावट भी बहुत ज्यादा नहीं है। ये कड़ा ऑफिस वियर के साथ अच्छा लगेगा।



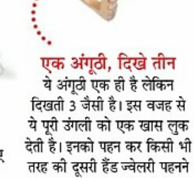
इंग्लिश स्टाइल नीला रंग

इस इयररिंग का स्टाइल बिलकुल इंग्लिश है। इसका नीला नग आपके स्टाइल पर चार-चांद लगा देगा। इस इयररिंग के लिए आप ना कह ही नहीं पाएंगी। इसके लिए आप मैचिंग ड्रेस चुनिए या फिर सफेद प्लेन ड्रेस भी चुनी जा सकती है। ये आपको बेहतरीन स्टाइल देगी।



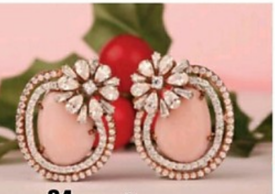
हल्के हरे का असर

इस इयररिंग पर हल्के हरे रंग का इस्तेमाल हुआ है। ये वैसे तो किसी मैचिंग ड्रेस के साथ पहना जाना चाहिए लेकिन कई सारे कंट्रास्ट रंगों वाले कपड़े भी इसके साथ अच्छे लगेंगे।



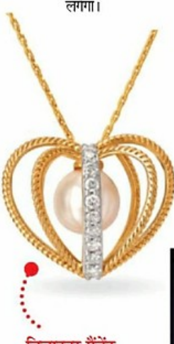
एक अंगूठी, दिखे तीन

ये अंगूठी एक ही है लेकिन दिखती 3 जैसी है। इस वजह से ये पूरी उंगली को एक खास लुक देती है। इनको पहन कर किसी भी तरह की दूसरी हैंड ज्वेलरी पहनने की जरूरत होती ही नहीं है।



सिंपल लेकिन डिजाइनर

ये पीच कलर के इयररिंग सिंपल होने के बाद भी डिजाइनर लुक देते हैं। इनको पहनकर आप बालों को खुला छोड़ दें। आपका लुक बेस्ट होगा।



डिजाइनर पैंडेंट

ये पैंडेंट सच में डिजाइनर लुक देता है। इसमें लगा मोती इसकी खूबसूरती और बढ़ा देता है। इसको किसी ब्लैक ड्रेस के साथ पहना जाए तो बहुत अच्छा लगेगा।

दिल में कैद मोती

यह स्टाइलिस्ट पैंडेंट दिल में कैद मोती वाला लुक देता है। इसमें डायमंड भी लगे हैं, जो इसके लुक को पूरा करते हैं। इसे पहनने के बाद आप कोई और ज्वेलरी न पहनें तो भी आपका लुक अच्छा आएगा।

नेट लुक वाले इयररिंग

इन इयररिंग पर छोटे डायमंड लगे हैं। ये इयररिंग तड़क-भड़क वाला लुक नहीं देते। इन इयररिंग को मॉडर्न और ट्रेडिशनल, दोनों ही लुक के साथ पहना जा सकता है।

पर्ल इयररिंग

ये इयररिंग आपके डेली लुक पर अच्छे लगेंगे। इसे ऑफिस लुक के साथ मैच कीजिए या छोटे गैट टूगेदर में, ये आपको देंगे पर्फेक्ट लुक। इसके साथ बंधे बाल ज्यादा जचेंगे।

भारी हार

ये हार असल में भारी हार ही हैं। ये कुछ खास मौकों पर पहना जाने वाला हार है, जिसे आपको अपनी पसंद जरूर बनाना चाहिए ताकि फैमिली फंक्शन में सिर्फ आप ही आप नजर आएं।

छोटे और क्यूट से इयररिंग

ये वो इयररिंग हैं, जो छोटे होने के बावजूद पार्टी वियरिंग कहलाते हैं। इनका पीच कलर हर तरह की ड्रेस पर अच्छा लगेगा। इनको अपनी ज्वेलरी में शामिल करने का फायदा आपको अपने बेस्ट लुक के साथ मिल जाएगा।

टेंपल ज्वेलरी वाला हार

ये हार बिलकुल टेंपल ज्वेलरी वाला लुक देता है। इसको पहनकर किसी भी पूजा या शादी के फंक्शन के लिए तैयार हुआ जा सकता है।

हार्ट शेप और मोती का साथ

इन इयररिंग में हार्ट शेप है तो नीचे लटके मोती भी हैं। इन दोनों का कॉम्बिनेशन बेस्ट है, जो हमेशा ही अपमार्केट लुक देता है और आप इन इयररिंग के साथ हर लुक में अच्छी लगेंगी।

झिलमिल इयररिंग

इन इयररिंग को आप देखेंगी तो आपके मुंह से यही निकलेगा कि ये तो झिलमिल इयररिंग हैं। इनका डिजाइन ऐसा है कि आपको पूरी भीड़ में अलग ही दिखाएगा। इनको बिना प्रिंट वाली प्लेन ड्रेस के साथ पहनें, ये आप पर बहुत अच्छे लगेंगे।

राजसी अंगूठी

ये अंगूठी अपने लुक और किए गए काम के चलते राजसी लुक देती है। इसे किसी बड़ी पार्टी में ट्रेडिशनल लुक के साथ मैच किया जाना चाहिए।

सिंपल मगर स्टाइलिस्ट

ये इयररिंग डिजाइन के नाम पर बिलकुल सिंपल हैं। लेकिन फिर भी इन्हें भारी ड्रेसेस के साथ पहनना अच्छा रहेगा। इनको मॉडर्न ब्लैक ड्रेस के साथ पहना जाए तो लुक बहुत अच्छा आएगा। इन इयररिंग के साथ बाल हाफ बांध लिए जाएं तो भी ये आप पर खूब फबेंगे।

सौजन्य -अंतारा ज्वेलरी, सेनको गोल्ड एंड डायमंड्स,
मिया बाय तनिष्क, रिलायंस ज्वेल्स

खूबसूरत और स्टाइलिश हैंडबैग्स

कई बार लगता है कि अरे बैग में इतना स्टाइलिश क्या है! जबकि सच तो यह है कि कई दफा तो कियारा आडवाणी, नोरा फतेही जैसी कई सेलेब्रिटीज ने बिना ज्वेलरी के सिर्फ एक बैग को कैरी किया है। तो चलिए जानते हैं कि इस समय किस तरह के बैग फैशन में हैं।

स्पर्धा रानी

स्ट्रॉ बैग

स्ट्रॉ या रैटन बैग्स पूरी दुनिया में धूम मचा रहे हैं। इन्हें स्ट्रीट स्टाइल का माना जाता है। ये हर शेप और साइज में आते हैं। इन्हें ऑल पर्पज बैग भी कहा जाता है। जिन लोगों को अपने बैग में एक साथ बहुत सारी चीजें चाहिए, उनके लिए यह परफेक्ट है।

कैसे कैरी करें

स्ट्रा बैग मतलब कैजुअल लुक! साइज, रंग और शेप पर ध्यान दिए बिना, इसे समर आउटफिट के साथ कैरी करें।

बेल्ट बैग

ये हैंड्स-फ्री बैग्स किसी भी आउटफिट को ग्लैमरस लुक देते हैं, चाहे आपका पर्सनल स्टाइल कुछ भी हो। इन्हें कैरी करना बहुत आसान है। ये न सिर्फ स्टाइलिश दिखते हैं बल्कि फंक्शनल भी है। पहले इन्हें फैनी बैग भी कहा जाता था। इस समय ये कूल बैग हैं, जिन्हें हर सेलेब्रिटी कैरी कर रहा है।

कैसे कैरी करें

इसे अपने ट्रैक सूट या रेग्युलर जींस के साथ कैरी कर सकती हैं। इससे आपका ट्रैवल लुक कमाल का दिखेगा। आप इसे इंडियन आउटफिट के साथ पेयर कर सकते हैं।

टॉप हैंडल बैग

ये क्लासी और एलीट दिखते हैं। साथ ही किसी को भी गंभीर और प्रोफेशनल लुक भी देते हैं। यह एक विन्टाज स्टाइल बैग है, जिसे रॉयल लोग बहुत इस्तेमाल करते हैं।

कैसे कैरी करें

यह फॉर्मल ड्रेसेज के साथ बहुत सूट करता है। फिर चाहे वेस्टर्न हो या ट्रेडिशनल इंडियन ड्रेस, साड़ी भी। यह बहुत क्लासी लुक देता है।

शौर स्ट्रैप बैग या बैगेट बैग

इसे पहले बहुत ज्यादा पसंद किया जाता रहा है। इस साल यह शॉर्ट स्ट्रैप या बैगेट बैग फैशन सर्कल में लौट आया है। इसे आप कैजुअल या ड्रेस आउटफिट किसी के साथ भी कैरी कर सकती हैं।

कैसे कैरी करें

ब्राइट कलर के बैगेट को आप न्यूट्रल कलर की आउटफिट के साथ कैरी कीजिए। आप सबसे अलग दिखेंगी।

परफेक्ट लुक के लिए खास ब्यूटी प्रोडक्ट्स

परफेक्ट लुक पाना इतना भी मुश्किल नहीं! अगर आपको सही ब्यूटी प्रोडक्ट के बारे में पता हो तो आधी मुश्किल हल हो जाती है। ऐसे ही कुछ ब्यूटी प्रोडक्ट्स के बारे में जानें और अपने मेकअप संबंधी समस्याओं का हल पाएं-

स्पर्धा रानी

1 लॉरियल रीविटालिफ्ट क्रिस्टल माइक्रो एसेंस

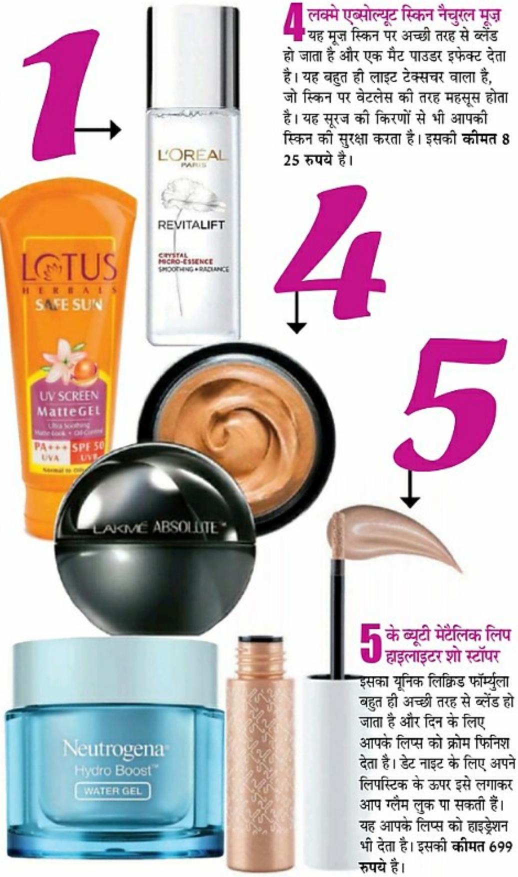
यह सैलिसाइक्लिक एसिड रोमछिद्रों और स्किन के टेक्सचर को रीफाइन करने में मदद करता है। एक्सफोलिएशन डेड स्किन सेल्स को हटाता है और स्किन को रीन्यू करता है। आप इसे दिन और रात दोनों समय लगा सकते हैं। इसको थपथपाते हुए 3-4 बूंदें लगाइए और एब्जॉर्ब होने दीजिए। यह आपकी स्किन को बहुत अच्छे से क्लीन करता है। इसकी **कीमत 250 रुपये** है।

2 लोटस हर्बल सेफ़ सन यूवी स्क्रीन मैट जेल

यह एक ऐसा सनब्लॉक है, जो बिल्कुल भी ऑयली नहीं है और आपकी स्किन को ताजगी देता है। यह अखरोट, कॉम्फ्रेहर्ब और वनीला एक्सट्रैक्ट युक्त है, जो आपकी स्किन को टैनिंग, सन बर्न, प्री. मैच्योर एजिंग और स्किन कैंसर से बचाता है। इसकी **कीमत 335 रुपये** है।

3 न्यूट्रोजेना हाइड्रो बूस्ट वॉटर जेल

यह एक यूनिक लाइट-वेट और फ्रेश टेक्सचर का वॉटर जेल है, जो तुरंत ही आपकी स्किन में एब्जॉर्ब हो जाता है। यह आपकी स्किन को पूरे दिन हाइड्रेट रखता है। इसको अपने चेहरे और गले पर अच्छी तरह से लगाना होता है। इसकी **कीमत 370 रुपये** है।


1
2
3
4
5
L'OREAL PARIS
REVITALIFT
CRYSTAL MICRO-ESSENCE
SMOOTHING • RADIANCE
LOTUS HERBALS
SAFE SUN
UV SCREEN
MatteGEL
PA+++
SPF 50
LAKMĒ ABSOLUTE
Neutrogena
Hydro Boost
WATER GEL

4 लक्मे एब्सोल्यूट स्किन नैचुरल मूज़

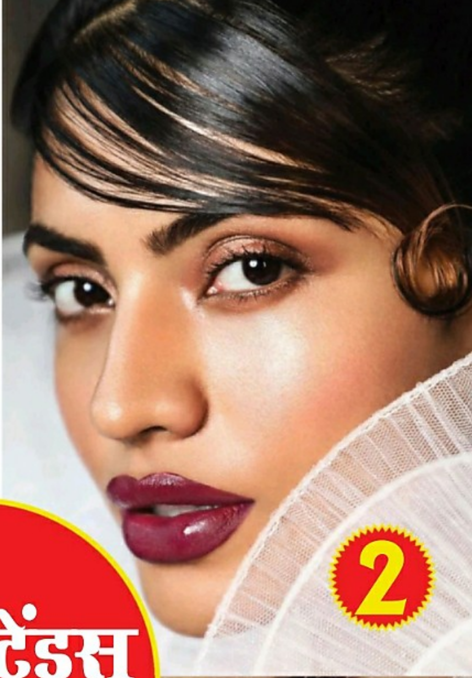
यह मूज़ स्किन पर अच्छी तरह से ब्लेंड हो जाता है और एक मैट पाउडर इफेक्ट देता है। यह बहुत ही लाइट टेक्सचर वाला है, जो स्किन पर वेटलेस की तरह महसूस होता है। यह सूरज की किरणों से भी आपकी स्किन की सुरक्षा करता है। इसकी **कीमत 8 25 रुपये** है।

5 के ब्यूटी मेटैलिक लिप हाइलाइटर शो स्टॉपर

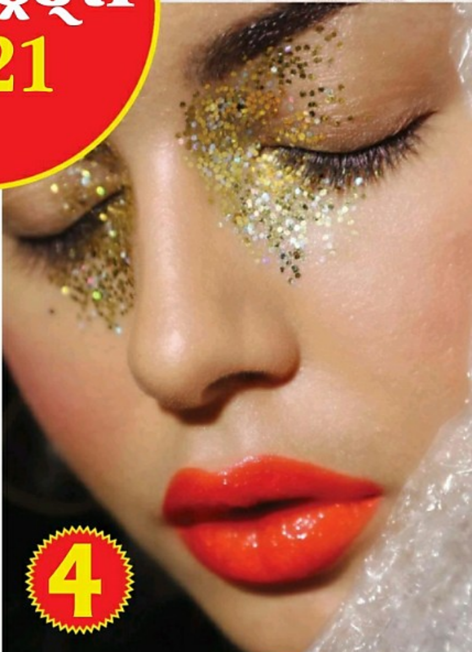
इसका यूनिक लिक्विड फॉर्म्युला बहुत ही अच्छी तरह से ब्लेंड हो जाता है और दिन के लिए आपके लिप्स को क्रोम फिनिश देता है। डेट नाइट के लिए अपने लिपस्टिक के ऊपर इसे लगाकर आप ग्लैम लुक पा सकती हैं। यह आपके लिप्स को हाइड्रेशन भी देता है। इसकी **कीमत 699 रुपये** है।

ब्यूटी ट्रेंड्स
2021

1


2

3


4

कौन से लुक हैं इस समय ट्रेंड में इन ? किस लुक को कैसे क्रिएट कर सकते हैं ? इस तरह के सवाल अगर आपके मन में चलते रहते हैं तो यहां आपके इन्हीं सवालों का जवाब है। कुछ खास तरह के ट्रेंडी मेकअप के बारे में जानें और खुद ट्रेंडी दिखें!

स्पर्धा रानी

1 स्मोकी आइज़

स्मोकी आइज़ तो एवरग्रीन है। आप इस मेकअप लुक को कभी भी और कहीं भी किसी भी ड्रेस के साथ कैरी कर सकती हैं। यह कमाल का दिखता है और इसे क्रिएट करने में भी ज्यादा दिक्कत भी नहीं है। यह मैजिकल लुक देता है।

2 बेरी लिप्स

बेरी कलर की लिपस्टिक बहुत ग्लैम लुक देती है। इसे आप किसी भी कलर और टाइप की ड्रेस के साथ लगा सकती हैं। यह बहुत ही कमाल का दिखता है। साथ में न्यूट्रल शेड में मेकअप परफेक्ट लुक देगा।

3 80वें दशक का लुक

इस लुक को क्रिएट करने के लिए आपको किसी भी ब्राइट कलर के आई शैडो का इस्तेमाल करना होगा। मोटी आई लाइनर और काजल, साथ में शिमर आपके इस लुक को कंप्लीट करेंगे।

4 अंडर आई स्पार्कल

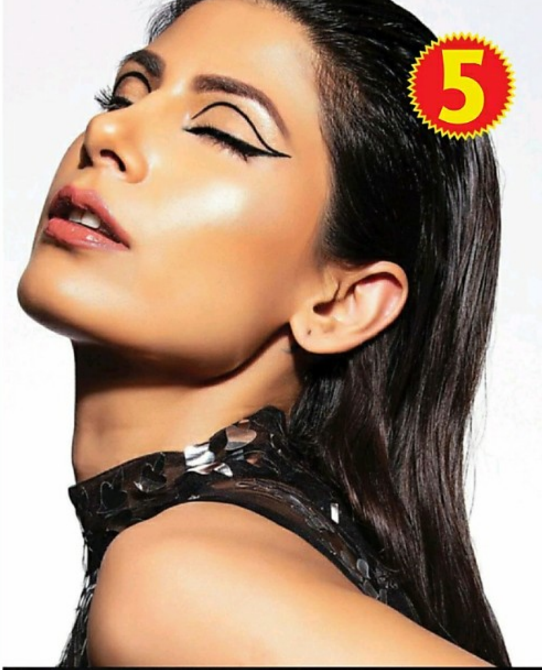
यह अंडर आई स्पार्कल लुक जादुई अहसास दे रहा है। नाइट पार्टी लुक के हिसाब से यह परफेक्ट है। आप इसे किसी भी ड्रेस के साथ क्रिएट कर सकती हैं लेकिन कॉकटेल ड्रेसेज के साथ यह थोड़ा ज्यादा सूट करेगा।

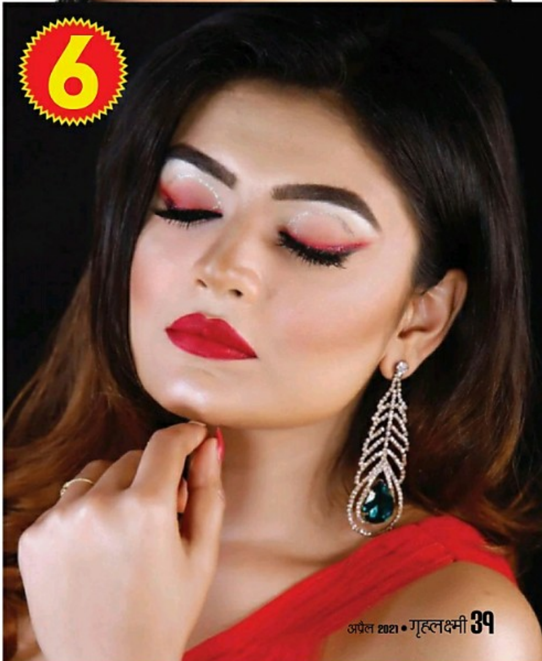
5 ग्राफिक लाइनर

यह आई लाइनर लुक के लिए आई शैडो स्किन के कलर जैसा ही होना चाहिए। आप पलकों के ऊपर आई लाइनर की एक लाईन लगाएं और फिर पलकों के बिल्कुल ऊपरी हिस्से पर। बीच में आप लाइट कलर की आई शैडो का इस्तेमाल कर सकती हैं।

6 रेड लिप्स

रेड लिप्स हमेशा ब्यूटी ट्रेंड में रहते हैं। इसके लिए आपको एक रेड लिपस्टिक और इसी से मैच करती लिप लाइनर की जरूरत पड़ेगी। पहले लाइनर से लिप्स को भरें और फिर बीच में लिपस्टिक लगाएं। इस कलर की लिपस्टिक को आप ट्रेडिशनल और इंडियन दोनों लुक के साथ कैरी कर सकती हैं।





अब पार्लर नहीं घर पर स्टेप बाय स्टेप करें फेशियल

त्वचा को चमकदार बनाने के लिए इसे स्क्रब करना बहुत जरूरी है। इसके लिए आप चाहे तो घर पर स्क्रब बना सकती हैं। स्क्रब को हल्के हाथों से चेहरे पर करीब 5 मिनट तक स्क्रब करें। वहीं, बीच-बीच में गुनगुना पानी लेते हुए स्क्रब करें, इससे चेहरे में ताज़गी बरकरार रहेगी।

प्रियंका वर्मा

बेजान और थके हुए चेहरे को खूबसूरत बनाने के लिए ये जरूरी नहीं है कि आप हर बार पार्लर ही जाएं, बल्कि आप चाहें तो घर पर बैठे-बैठे भी आसान से टिप्स अपनाकर फेशियल कर सकती हैं। फेशियल करने से चेहरे की डेड स्किन, धूल और एक्स्ट्रा ऑयल निकल जाता है, इससे चेहरे का रक्त संचार बढ़ता है और छिद्र बंद हो जाते हैं, जिससे धूल-मिट्टी चेहरे पर बैठ नहीं पाती।

1. चेहरे को साफ और एक्सफोलिएट करना

चेहरे को साफ और एक्सफोलिएट करने के लिए क्लींजर से चेहरे को साफ करें। एकदम ठंडे या काफी गर्म पानी का प्रयोग करने के बजाय गुनगुने पानी का प्रयोग करें। अगर आप कुछ नया करना चाहती हैं तो चेहरा धोने के लिए ऑयल क्लींजिंग मेथड का प्रयोग करें। इसमें बादाम, जोजोबा या ऑलिव ऑयल को चेहरे पर लगायें और फिर इसे गुनगुने पानी से गीले किये कपड़े से साफ करें।

2. घर पर बनायें स्क्रब का करें प्रयोग

त्वचा को चमकदार बनाने के लिए इसे स्क्रब करना बहुत जरूरी है। इसके लिए आप चाहें तो घर पर स्क्रब बना सकती हैं। स्क्रब बनाने के लिए चीनी, शहद और दूध या फिर पिसा हुआ ओटमील, ऑलिव ऑयल और शहद बराबर

मात्रा में मिलाकर पेस्ट बना लें और हल्के हाथों से चेहरे पर करीब 5 मिनट तक स्क्रब करें। वहीं, बीच-बीच में गुनगुना पानी लेते हुए स्क्रब करें, इससे चेहरे में ताज़गी बरकरार रहेगी। इसके बाद गुनगुने पानी से चेहरे को धो लें और थपथपा कर सुखाएं। अपनी आंखों और नाक के आसपास से स्क्रब साफ करने के लिए गुनगुने पानी में भिगोये हुए तौलिये का प्रयोग करें।

3. फेशियल मसाज करें

फेशियल करने की इस प्रक्रिया में 'मसाज' बहुत ज़रूरी होता है, इससे ब्लड सर्कुलेशन तेज होता है ताकि आपको ज़्यादा स्वस्थ और चमकदार त्वचा मिले। मसाज करने के लिए अपनी तर्जनी उंगली और मध्यमा से सर्कुलर मोशन में चेहरे का मसाज करें। मध्य से शुरू करते हुए दोनों तरफ कनपटी तक ले जाकर फोरहेड की मसाज करें। इसके अलावा नाक, गाल, होठों, ठुड्डी और जबड़े पर भी मसाज करें।

4. चेहरे को दें स्ट्रीम

चेहरे को स्ट्रीम देने के लिए एक बर्तन में पानी गर्म करें और सिर से तौलिया ओढ़कर चेहरे को बर्तन के ऊपर कुछ दूरी पर रखें, जिससे बर्तन से निकलने वाली भाप सीधे आपके चेहरे पर पड़े। करीब 5 से 7 मिनट ऐसा करने से आपके चेहरे के रोमछिद्र खुल जाएंगे और मास्क लगाने से आपके चेहरे की अशुद्धियां अच्छी तरह रोमछिद्रों से बाहर आ जाएंगी। स्ट्रीम को और ज़्यादा प्रभावशाली बनाने के लिए चाहे तो पानी में थोड़ा सा एसेंशियल ऑयल भी मिला लें। अगर आपके पास एसेंशियल ऑयल नहीं है तो कुछ एरोमेटिक हर्बल टीबैग्स पानी में डाल दें, जैसे कैमोमाइल और पेपरमिंट टी आदि।

5. नैचुरल ग्लो पाने के लिए घर पर बनाएं फेशियल मास्क

फेशियल मास्क चेहरे की गंदगी और मृत कोशिकाओं जैसी अशुद्धियों को आपके रोमछिद्रों से बाहर खींच लेता है। वैसे तो बाजार में कई तरह के फेशियल मास्क उपलब्ध हैं लेकिन आप चाहें तो घर पर ही फेशियल मास्क बनाएं। ड्राई, कॉम्बिनेशन और तैलीय त्वचा के लिए अलग-अलग तरह के मास्क बनाएं इसके लिए हम आपको कुछ टिप्स दे रहे हैं-

ड्राई त्वचा के लिए

- सबसे पहले एक केले को अच्छे से मसल लें और इसमें एक बड़ा चम्मच शहद मिलाएं और इसे अपने चेहरे में सूखने तक लगाएं।
- फेशियल मास्क बनाने के लिए पपीता, केला, शहद, एवोकाडो और दूध को एकसाथ मिलाएं और इसे चेहरे और गर्दन पर अच्छे से लगाकर सूखने के बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें।

कॉम्बिनेशन त्वचा के लिए

- कॉम्बिनेशन त्वचा सबसे अच्छी स्किन मानी जाती है। इस तरह की स्किन में जल्दी कुछ भी रियेक्ट नहीं करता है। कॉम्बिनेशन त्वचा के लिए मास्क लगाने के लिए एक बड़े चम्मच एलोवेरा में एक बड़ा चम्मच शहद में मिलाकर लगाएं।
- क्ले तथा दूध को समान मात्रा में मिलाकर चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट तक सूखने के बाद पानी से साफ कर लें। वहीं, आप चाहें तो एक चम्मच नारियल तेल को मसले हुए एवोकाडो में मिलाएं और इसे चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद इसे पानी से धो डालें। इस मास्क को महीने में दो बार लगायें ताकि आपकी त्वचा स्वस्थ और सुंदर बनी रहे।

तैलीय त्वचा के लिए

- तैलीय त्वचा के लिए फेशियल मास्क बनाने के लिए एक छोटा चम्मच कॉस्मेटिक क्ले को एक छोटे चम्मच शहद में मिलाएं और करीब 20 मिनट तक इसे लगाएं रखें और फिर धो लें।
- आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच नींबू का रस और एक बड़ा चम्मच दही लेकर इन्हें अच्छे से मिलाएं और अपने चेहरे पर लगाएं। इसे लगाने 30 मिनट के बाद धो लें। इसमें साइट्रिक एसिड, एक्सफोलीएटिंग गुण और प्रोबायोटिक्स हैं, जो त्वचा को कोमल और ऑयल फ्री बनाते हैं।

6. त्वचा को टोन और मॉइश्चराइज करना

टोनर के प्रयोग से त्वचा में चमक आती है और यह सामान्य हो जाती है। वैसे भी जब सब कुछ घर पर बनाकर फेशियल किया है तो क्यों न टोनर भी घर पर ही बनाया जाए। होम मेड टोनर बनाने के लिए एक बड़ा चम्मच एप्पल सीडर विनेगर को एक बड़े चम्मच पानी के साथ मिलाकर चेहरे पर लगाएं। वहीं, एक बड़े चम्मच विच हेज़ल को एक बड़े चम्मच पानी के साथ मिलाकर भी लगा सकती हैं। इसके अलावा आप चाहें तो एक चम्मच रोजवाटर में एक चम्मच पानी मिलाएं और चेहरे पर लगा लें।

7. अंत में लगाएं मॉइश्चराइजर

आपकी त्वचा को जो क्रीमी मॉइश्चराइजर सूट करे उसका प्रयोग करें। मॉइश्चराइजर के प्रयोग से आपकी त्वचा रूखी नहीं होगी और फेशियल का असर लम्बे समय तक बना रहेगा। अगर आप होममेड मॉइश्चराइजर का प्रयोग करना चाह रही हैं तो आल-नेचुरल मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें, जैसे आर्गन ऑयल, आलमंड ऑयल या जोजोबा ऑयल। एलोवेरा भी बहुत अच्छा प्राकृतिक मॉइश्चराइजर है, जिसमें त्वचा को स्वस्थ करने के गुण होते हैं।

बचत वाली होगी कॉस्मेटिक शॉपिंग अगर आजमाएंगी ये टिप्स

कॉस्मेटिक्स की शॉपिंग से आपका मन नहीं भरता? मार्केट में कोई नया ब्यूटी प्रोडक्ट आया नहीं कि आपकी नजर उस पर पड़ गई और पर्स खाली हो गए तो जरा रुकिए और कम पैसे में बढिया कॉस्मेटिक्स की शॉपिंग करिए।

चयनिका निगम

मेकअप लवर...वो लड़कियां जो कॉस्मेटिक के बिना रह ही नहीं सकती हैं। बाजार तक जाने के लिए भी उनके चेहरे पर हल्का ही सही लेकिन मेकअप होता जरूर है। इन मेकअप की दीवानी लड़कियों के पास अनेक तरह के कॉस्मेटिक होते हैं और ये लगातार इन्हें खरीदती भी रहती हैं। इनकी वैनेटी में कॉस्मेटिक इतने होते हैं कि एक ही शेड से मिलते-जुलते ढेरों कलर मिल जाते हैं। लेकिन उनकी कॉस्मेटिक शॉपिंग खत्म नहीं होती। वो चाहती हैं कि बस ज्यादा से ज्यादा कॉस्मेटिक उनके पास ही हो। इन सबसे ज्यादा हानि पैसों की होती है। लेकिन भले ही लड़कियां मेकअप खरीदे बिना नहीं रह सकती हैं पर पैसों को खर्चने से बचाने के बहुत सारे आसान तरीके हैं। आप मेकअप फ्रीक लड़कियां इन टिप्स के साथ खूब सारे कॉस्मेटिक खरीद पाएंगी और पैसे भी बचा पाएंगी। कौन-कौन सी हैं ये टिप्स, आइए जानें-

जो है, इस्तेमाल करें

कई दफा ऐसा होता है, जब कॉस्मेटिक खत्म होने से पहले ही हम नया पैक खरीद लेना चाहती हैं। जबकी पैसे बचाना चाहती हैं तो सबसे पहले तो पुराने कॉस्मेटिक का इस्तेमाल पूरी तरह से कर लें। अगर एक रेड लिपस्टिक पहले से है तो दूसरी खरीदने की कोशिश बिलकुल ना करें। इस तरह से आप पैसे बचा सकेंगी यकीन कीजिए। इसके लिए आप पुराने कॉस्मेटिक के रिप्लेस्मेंट बिलकुल न खरीदें।

एक्सपर्ट वाले प्रोडक्ट

कई सारी लड़कियां मानती हैं कि मेकअप के प्रोडक्ट वो होने चाहिए, जो एक्सपर्ट इस्तेमाल करते हैं। ऐसा सोचना और इन प्रोडक्ट का इस्तेमाल करना अच्छी बात है। लेकिन इन प्रोडक्ट का इस्तेमाल काफी महंगा हो सकता है। एक्सपर्ट जो प्रॉडक्ट इस्तेमाल करते हैं, वो काफी महंगे होते हैं। बड़े सैलून में इस्तेमाल होने वाले कॉस्मेटिक प्रोडक्ट भी प्रोफेशनल होते हैं और काफी महंगे भी।

एक बार में ज्यादा

याद रखिए जब ही कॉस्मेटिक खरीदें, उसका बड़ा पैक ही खरीदें या ज्यादा संख्या में लें। इसमें आप वो कॉस्मेटिक बड़े साइज में खरीद सकती हैं, जो आप ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। जैसे रेड लिपस्टिक, किसी खास ब्रांड का आई लाइनर या काजल। फाउंडेशन वगैरह भी ज्यादातर महिलाएं किसी खास ब्रांड का ही लगाती हैं। इनको भी कॉम्बो ऑफर में ज्यादा खरीदना सही रहता है। दरअसल प्रोडक्ड ज्यादा संख्या में खरीदें जाएं या बड़े पैक में हर तरह से मनीसेवर साबित होते हैं।

कूपन और सेल

अब तो हर चीज की सेल होती है, फिर चाहे कपड़े हों या ग्रोसरी या फिर कॉस्मेटिक। इसलिए अगर आपको कॉस्मेटिक से इतना प्यार है तो इसकी सेल पर हमेशा ध्यान रखें। आपको कई बार शॉपिंग में ही कई तरह के कूपन भी मिल जाते हैं। इनको बेकार का समझ कर छोड़ देना सही नहीं है। बल्कि आपको इनका इस्तेमाल करना होगा ये कई बार बहुत पैसे बचा देते हैं। इतने कि हम सोच भी नहीं पाते हैं। इसके लिए मार्केट में ही नहीं बल्कि ऑनलाइन शॉपिंग वेबसाइट पर भी नजर रखी जा सकती है। ऑनलाइन शॉपिंग में अक्सर ही इस तरह की सेल या छूट चलती रहती हैं। इन पर बस नजर रखने की जरूरत है। इन पर ध्यान रखने के बाद आपके पास कॉस्मेटिक ज्यादा होंगे लेकिन पैसे कम नहीं होंगे।

अब तो हर चीज की सेल होती है, फिर चाहे कपड़े हों या ग्रोसरी या फिर कॉस्मेटिक। इसलिए अगर आपको कॉस्मेटिक से इतना प्यार है तो इसकी सेल पर हमेशा ध्यान रखें। आपको कई बार शॉपिंग में ही कई तरह के कूपन भी मिल जाते हैं।

सैंपल मिले तो

कई बार ऐसा होता है कि कोई एक कॉस्मेटिक खरीदने पर दूसरे कॉस्मेटिक के सैंपल फ्री में मिल जाते हैं। ऐसे ऑफर्स को हाथ से बिलकुल ना जाने दें। इन सैंपल्स को हमेशा इकट्ठा करती रहें। ये सैंपल आपकी वैनिटी को पूरा करते रहेंगे और आपके मेकअप को भी।

इस्तेमाल कम-से-कम

कॉस्मेटिक का कम-से-कम इस्तेमाल किया जाना जरूरी है। या कहें बस जरूरत भर इस्तेमाल करें। दरअसल कई बार ऐसा होता है कि हम एक प्रोडक्ट को इस्तेमाल करके इसको सही नहीं पाते हैं तो फिर उसे बिगाड़ कर दोबारा कोई और कॉस्मेटिक लगा लेते हैं। इससे भी कॉस्मेटिक बहुत खराब होते हैं। इसलिए पहले से प्लान करके कॉस्मेटिक का इस्तेमाल करें।

नेचुरल है सही

घरेलू कॉस्मेटिक आइटम का इस्तेमाल भी आपके पैसे बचाने में बड़ा रोल निभा सकता है। इसके लिए आपको नेचुरल पर विश्वास करना होगा और इस्तेमाल भी। इसके लिए आप शैम्पू का उदाहरण ले सकती हैं, जो जरूरी नहीं कि बड़े से बड़े ब्रांड को ही खरीदे जाएं। इसके लिए रीठा, शिकाकाई का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। ये बालों को कोई नुकसान भी नहीं पहुंचाते हैं और बालों को पोषण भी देते हैं। ठीक ऐसे ही कई फूलों से लिप कलर भी बनाया जा सकता है। स्किन केयर प्रोडक्ट तो कई हैं, जो घर पर ही बन सकते हैं। इसमें एलोवेरा जेल काफी काम आता है। साथ में शहद और हल्दी जैसी चीजें भी स्किन केयर में मदद करते हैं।

फ्लैक्सिबल प्रोडक्ट

कॉस्मेटिक खरीदना है और इसमें पैसे भी बचाने हैं तो आपको अपने ब्रांड को लेकर फ्लैक्सिबल भी होना पड़ेगा। आप एक उसी ब्रांड पर नहीं अटकी रह सकती हैं, जो काफी महंगा है। आपको वो ब्रांड भी खरीदना पड़ सकता है, जिस पर थोड़ा डिस्काउंट हो। हम ये नहीं कह रहे कि आप कुछ भी खरीद लें। लेकिन जो खरीदती आ रही हैं, उसके साथ थोड़ा फ्लैक्सिबल हो जाएं। अब ऐसा भी न हो कि दूसरा कोई ब्रांड थोड़ा सस्ता मिल रहा हो लेकिन आप अपने पसंद के ब्रांड पर ही अटकी रहें। आप डिस्काउंट देखें और फिर ब्रांड्स में से किसी भी अच्छे ब्रांड को चुन लें। इस तरह आप कॉस्मेटिक पर कुछ पैसे तो बचा ही पाएंगी।

जरूरत का सामान है

कॉस्मेटिक खरीदते समय एक बात और ध्यान रखिए कि सारे बेसिक सामान आपके पास होने चाहिए। इसके अलावा कुछ खरीदिए ही नहीं। क्योंकि कई बार ऐसा होता है कि आप अच्छा कलर देखकर लिपस्टिक खरीद लेती हैं। लेकिन ये करना पूरी तरह से गलत है। आप ऐसा कोई कॉस्मेटिक ना खरीदें, जो जरूरी नहीं है। ■

सौंदर्य प्रतियोगिता में अच्छे व्यक्तित्व से बनाएं अपनी पहचान

फैशन शो में भी आपका अच्छा व्यक्तित्व होना अनिवार्य है। अगर कोई प्रतिभागी बहुत नकारात्मक दिखता है तो उसके लिए उस प्रतियोगिता में जीत मुश्किल हो जाती है क्योंकि आपका व्यक्तित्व आपके व्यवहार में झलकता है।

मोनिका अग्रवाल

अगर हम सुंदरता और व्यक्तित्व की बात करें तो यह दोनों ही अपने आप में अलग अलग चीजें हैं। अंदरुनी सुंदरता और बाहरी सुंदरता दो चीजें होती हैं। अंदरुनी सुंदरता यानी हमारा आचरण, हमारा व्यवहार, जिससे बनता है हमारा व्यक्तित्व और बाहरी सुंदरता यानी हमारी शारीरिक सुंदरता।

फैशन शो में अच्छा व्यक्तित्व

कई बार बाहरी सुंदरता को ज्यादा महत्त्व मिलता है जैसे कि फैशन शो आदि में। वहां पर लोग या जज आपको आपकी बाहरी सुंदरता के आधार पर जज करते हैं। हालांकि फैशन शो में भी आपका अच्छा व्यक्तित्व होना अनिवार्य है। अगर कोई प्रतिभागी बहुत नकारात्मक दिखता है तो उसके लिए उस प्रतियोगिता में जीत मुश्किल हो जाती है क्योंकि आपका व्यक्तित्व आपके व्यवहार में झलकता है जिस कारण साफ पता चल जाता है कि आप किस प्रकार की महिला हैं। बाहरी सुंदरता मानव को बस प्रकृति के द्वारा दिया एक तोहफा होता है जो केवल कुछ ही समय के लिए जीवित रह पाता है। जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती जाएगी आपकी सुंदरता ढलती जाएगी लेकिन जो चीज आपके पास सदा रहेगी वह है आपका आचरण और आपका व्यक्तित्व।

साथी प्रतियोगी से व्यवहार

आप दूसरों के प्रति कैसा व्यवहार करती हैं उसे लोग हमेशा के लिए याद रखते हैं न कि इस बात को कि आप कितनी सुंदर थीं। इसलिए आपको फैशन शो में भी बाहरी सुंदरता की बजाय अपना व्यक्तित्व निखारने की अधिक आवश्यकता है।

सुंदरता आंखों में होती है

एक बहुत ही प्रचलित कहावत है कि सुंदरता देखने वालों की आंखों में होती है। इसका साधारण सा अर्थ यह है कि अगर आप किसी से अच्छे से बात कर रहे हैं तो सामने वाला आपके प्रति आकर्षित होगा और अगर आप देखने में साधारण हैं तो भी उन्हें आप बहुत सुंदर दिखाई देंगी। ऐसा आपके बाहरी दिखने वाले लुक्स की वजह से नहीं बल्कि आपने अपना जो व्यक्तित्व उन्हें दिखाया है उसकी वजह से संभव हो पाया है। इसलिए कोशिश करें कि आप हर इंसान के साथ अच्छा व्यवहार करें।

ना होने दें आत्मविश्वास कम

हालांकि इसके बावजूद भी बहुत सी ऐसी महिलायें हैं, जो आत्मविश्वास की कमी के कारण वह अपनी बाहरी सुंदरता को बढ़ाने में लग जाती हैं। वह सबके सामने तो यह दिखाती हैं कि वह लुक्स के लिए परवाह नहीं करतीं लेकिन वह असल में करती हैं। हाल ही में यूनाइटेड स्टेट्स की पुलिस द्वारा मारे गए एक अश्वेत आदमी का उदाहरण लेते हैं। इसके लिए पूरी दुनिया भर में लोग नारे लगा रहे हैं की 'ब्लैक लाइव्स मैटर' लेकिन असलियत में कोई इस बात को फॉलो नहीं करता है। बहुत से लोग दूसरों की फिजिकल अपीयरेंस के पीछे भागते हैं। अगर इन लोगों में से किसी को अपने बेटे के लिए बहू या बेटी के लिए दूल्हा ढूंढना होगा तो यह किसी भी काले इंसान को पहली बार में ही मना कर देंगे।

सौंदर्य प्रतियोगिता के लिए जरूरी कदम

इसलिए अब इस समय में लोगों की मानसिकता में बदलाव लाने की बहुत ज्यादा जरूरत है। हमें यह समझना चाहिए कि क्या ज्यादा आवश्यक है और क्या कम। इसलिए अगर कोई महिला कम सुंदर भी है तो हमें उन्हें बुरा-भला नहीं बोलना चाहिए और उन्हें यह महसूस नही करवाना चाहिए कि वह किसी से कम है या वह अपने आप में सुंदर नहीं है।

इसलिए आपका सुंदर होना या न होना आवश्यक नही है बल्कि आपका एक अच्छा व्यक्ति होना जिसके अंदर अच्छा व्यक्तित्व है, होना बहुत जरूरी है। यह केवल समाज के लिए ही नहीं बल्कि ब्यूटी पीजेंट प्रतियोगिताओं के लिए भी आवश्यक कदम है। ■

गृहलक्ष्मी
गृहलक्ष्मी पढ़ो. गृहलक्ष्मी बनो.
BECAUSE IT'S NEVER TOO LATE TO
DREAM A NEW DREAM

गृहलक्ष्मी
MRS INDIA
2021

REGISTRATIONS OPEN
visit www.grehlakshmipageants.com

Call us at 7290044500

NO.1 HINDI WOMEN'S MAGAZINE

max	Fashion Partner
WELSPUN BED-N-BATH	Gift Partner
dailyhunt	Trend Partner
Josh	Trend Partner
आज तक	Entertainment News Partner
LOOKS SALON	Salon Partner
DIVA	Pageant Partner
VG Studios	Photography Partner
SPARSH स्पर्श	Philanthropy Partner

सनस्क्रीन और एसपीएफ से जुड़ी 10 जरूरी बातें

किसी भी कंपनी का सनस्क्रीन लोशन इस्तेमाल करने से त्वचा कुछ हद तक सुरक्षित तो रहती है, लेकिन कई बार त्वचा संबंधी समस्याओं से भी दो-चार होना पड़ता है।

राजलक्ष्मी त्रिपाठी

गर्मियों में सबसे बड़ी चिंता होती है अपनी त्वचा को धूप की अल्ट्रॉवायलेट किरणों से बचाने की जिसकी वजह से न केवल आपकी त्वचा झुलसने लगती है, वरन टैनिंग की समस्या भी होने लगती है। गर्मियों में त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए आमतौर पर आप सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल करती हैं। इससे त्वचा कुछ हद तक सुरक्षित तो रहती है, लेकिन कई बार त्वचा संबंधी समस्याओं से भी दो-चार होना पड़ता है। इससे बचाव के लिए जरूरी है सनस्क्रीन का चयन करने से पहले किसी डर्मेटॉलजिस्ट से सलाह ले ली जाए।

तीरथराम शाह हॉस्पिटल में डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. सुनीता रानी का कहना है, 'यह सच है कि सनस्क्रीन लगाकर तपती गरमी में भी आप अपनी त्वचा को तरोताजा बनाए रख सकती हैं। लेकिन आपकी त्वचा के लिए कौन-सा और कितने एसपीएफ का सनस्क्रीन उपयुक्त है, इसकी जानकारी होना भी जरूरी है। आपकी त्वचा को सबसे ज्यादा नुकसान सूर्य की अल्ट्रावॉयलेट किरणों से ही होता है। इसकी वजह से त्वचा झुलस जाती है और नियमित तौर पर धूप में पड़ने वाले शरीर के खुले हिस्सों पर टैनिंग हो जाती है। इससे बचने के लिए आप जब भी अपने घर से बाहर जाएं, तो निकलने से दस मिनट पहले अपने शरीर के खुले हिस्सों पर अच्छी तरह से 30 एसपीएफ युक्त अच्छी किस्म का सनस्क्रीन लोशन लगाएं।

सनस्क्रीन से जुड़े महत्त्वपूर्ण तथ्यों को समझकर आप गर्मियों में भी अपनी त्वचा की बेहतर देखभाल कर सकती हैं।

पूरी देखभाल के लिए

बाजार में मिलने वाली सभी सनस्क्रीन क्रीम एक सी नहीं होती हैं। यह कतई जरूरी नहीं है कि आपकी सहेली की स्किन टोन पर जो सनस्क्रीन सूट कर रही है वो आप पर भी सूट करेगी। अगर आपकी त्वचा पिगमेंटेड है या फिर अन्य कोई स्किन प्रॉब्लम है तो फिर त्वचा विशेषज्ञ द्वारा बताई गई सनस्क्रीन का इस्तेमाल ही बेहतर होता है, जिससे कि सूर्य की यूवीए और यूवीबी किरणों से पूरी तरह बचाव हो सके और आपकी त्वचा तरोताजा रहे। इसके अलावा अपने लिए हमेशा किसी अच्छी कम्पनी के उत्पाद का ही चयन करना चाहिए।

इस्तेमाल से पूर्व पढ़ें

आप अपने लिए जिस भी कम्पनी के सनस्क्रीन का चयन करती हैं, उसके इस्तेमाल से पहले उस पर लिखी हुई जानकारी को पढ़ना बेहद जरूरी है, जिससे आपको पूरा फायदा हो। सभी प्रोडक्ट्स पर उसके इस्तेमाल से संबंधित जरूरी जानकारी दी गई होती है, लेकिन आप में से बहुत कम ऐसे होंगे, जो उस जानकारी को पढ़ते हों। सनस्क्रीन धूप में जाने से कितनी देर पहले लगाना है या फिर वह कितनी देर तक प्रभावी होगा, इस सब बातों की जानकारी जरूरी है।

एसपीएफ-30 या उससे ज्यादा

चेहरे पर सनस्क्रीन लगाते समय

सुनिश्चित करें कि आपके लिए कितने एसपीएफ का सनस्क्रीन लोशन उपयुक्त होगा। आमतौर पर विज्ञापनों में दिखाया जाता है कि 30 एसपीएफ वाली क्रीम लगाने से सूर्य की अल्ट्रावॉयलेट किरणों से बचा जा सकता है जबकि सचाई यह है कि 30 एसपीएफ वाली क्रीम 97 प्रतिशत तक बचाव करती है जबकि 15 एसपीएफ युक्त क्रीम से 93 प्रतिशत तक बचाव होता है और 50 एसपीएफ से 98 फीसदी तक सूर्य की अल्ट्रावॉयलेट किरणों से बचाव होता है। आप अपने लिए उपयोगिता के हिसाब से एसपीएफ का चयन करें। अगर आपको ज्यादा देर तक धूप में नहीं रहना है, तो अपने लिए कम एसपीएफ वाली क्रीम का भी चयन कर सकती हैं।

डस्की स्किन को भी चाहिए सनस्क्रीन

आमतौर पर लोगों में यह धारणा है कि सूरज की तेज किरणों से सिर्फ फेयर स्किन टोन वालों को ही नुकसान होता है इसलिए उन्हें ही सनस्क्रीन लोशन लगाना चाहिए। लेकिन एफडीए द्वारा 2011 में किये गये सर्वेक्षण में यह बात सामने आई कि सूर्य की अल्ट्रावॉयलेट किरणों से बचने के लिए डस्की स्किन को भी एसपीएफ युक्त सनस्क्रीन लोशन लगाने की जरूरत होती है। सनस्क्रीन के इस्तेमाल से ना केवल सनबर्न आदि की समस्या से छुटकारा मिलता है वरन् एजिंग और स्किन कैंसर जैसी समस्याओं से भी।

कारगर नहीं है एसपीएफ 2-4

कम नंबर वाला सनस्क्रीन लोशन या क्रीम सिर्फ सामान्य बॉडी लोशन की तरह होता है, जिसका इस्तेमाल आप सिर्फ ब्यूटी प्रोडक्ट के तौर पर करती हैं। यह तेज धूप में कारगर नहीं होता है। इसके इस्तेमाल से ना तो आप टैनिंग और सनबर्न की समस्या से निजात पा सकती हैं ना ही इसका प्रयोग आपको एजिंग की समस्या और त्वचा संबंधी समस्याओं से छुटकारा दिला सकता है।

वॉटरप्रूफ नहीं होती

अगर आप यह सोच रही हों कि मेकअप की ही तरह सनस्क्रीन भी वाटरप्रूफ होती है तो यह सच नहीं है। कोई भी सनस्क्रीन ऐसी नहीं होती जो वाटरप्रूफ हो। अगर आपने अपने चेहरे पर और शरीर के खुले हिस्सों पर सनस्क्रीन लगाई है और आपको पसीना आ रहा है तो सनस्क्रीन प्रभावी नहीं रह जाती है। कंपनियां कितना भी दावा करें कि उनकी सनस्क्रीन लगाकर आप 40 से लेकर 80 मिनट तक स्विमिंग कर सकती हैं या फिर यह पसीने के प्रभाव को रोक सकता है, इसमें सच्चाई नहीं है।

कितनी देर तक प्रभावी

अगर आपको धूप में ज्यादा देर तक रहना हो तो फिर यह जरूरी है कि आप हर दो घंटे में दुबारा सनस्क्रीन लोशन लगाएं क्योंकि दो घंटे के बाद इसका प्रभाव खत्म हो जाता है। सनस्क्रीन को दोबारा इस्तेमाल करने से पहले अपनी त्वचा को अच्छी तरह से साफ जरूर कर लें।

छोटे बच्चों को न लगाएं

बच्चों और बड़ों की त्वचा में अंतर होता है, इसलिए यह कतई जरूरी नहीं है कि अगर आप अपनी त्वचा के बचाव के लिए सनस्क्रीन लगा रही हैं तो छोटी उम्र के बच्चों को भी धूप में जाने से पहले सनस्क्रीन लोशन लगाएं। उनकी त्वचा प्राकृतिक तौर पर धूप से बचाव करने वाली होती है। इसके अलावा बच्चों की स्किन बहुत ज्यादा सेन्सिटिव होती है, जिसकी वजह से उनकी त्वचा पर इसका विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। बच्चों को धूप में ले जाते समय उन्हें पूरी बाजू के कपड़े पहनाएं और सिर पर कैप लगाएं।

एसपीएफ नंबर का गोलमाल

कितने एसपीएफ का सनस्क्रीन लोशन आपके लिए उपयुक्त होगा, यह समझना वाकई मुश्किल है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितनी देर तक धूप में खड़े रह सकते हैं और कब तक आपको सनबर्न और टैनिंग की शिकायत नहीं होगी और यह आपकी त्वचा के प्रकार पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए अगर आप दस मिनट तक धूप में खड़ी रहती हैं, उसके बाद आपको त्वचा पर तेज धूप का एहसास होता है तो इसका मतलब यह है कि आप 15 एसपीएफ लगाकर कम से कम डेढ़ घंटे तक अपनी त्वचा को सूर्य की अल्ट्रावॉयलेट किरणों से बचा सकती हैं।

विशेषज्ञों का मानना है कि वास्तव में सनस्क्रीन पर जो लेबलिंग की जाती है और जो नंबर दर्शाए जाते हैं वह असलियत में पूरी तरह से खरे नहीं उतर पाते हैं, इसलिए सनस्क्रीन के इस्तेमाल से पहले उस पर दिये गये विवरण को समझ लेना चाहिए ताकि आप जान सकें कि ज्यादा फायदे के लिए आप कितनी मात्रा में और किस तरह से सनस्क्रीन लगाएं।

एकसार लगाएं

सनस्क्रीन लोशन लगाते समय इस बात का खासतौर पर ध्यान रखें कि इसे आप अपने शरीर के खुले हिस्से पर एकसार लगाएं, जिससे आपकी त्वचा को धूप से पूरी सुरक्षा मिल सके। कहीं कम और कहीं ज्यादा सनस्क्रीन लगाने से कहीं-कहीं सनबर्न और टैनिंग की समस्या हो सकती है। इसकी वजह से आपकी त्वचा धब्बों वाली भी बन सकती है। ■

(तीरथराम शाह हॉस्पिटल में वरिष्ठ त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सुनीता रानी से बातचीत पर आधारित)

2021 है साल स्किनिमलिज़्म का, यानी कम से कम देखभाल और मेकअप करके अपने प्राकृतिक सौंदर्य को निखारना जिससे कि आपकी त्वचा न केवल सुन्दर बल्कि स्वस्थ भी बनेगी और वो भी चुटकियों में।

स्किनिमलिज़्म-2021 में दिखाएं अपनी प्राकृतिक सुंदरता

नियति मिश्रा

2020 में हम महिलाएं अपने परिवार को सुरक्षित करने में लग गईं। हमारा सारा समय तो सही और संतुलित आहार बनाने, सप्लीमेंट्स और प्राकृतिक औषधियां खिलाने और गिलोय कूटने में ही चला गया। ऐसे में मेकअप करना तो दूर, सोचने का समय भी नहीं मिला। इसका नतीजा ये हुआ कि हममें से कई महिलाएं विशेष रूप से अपनी त्वचा और सुंदरता का ख्याल ही नहीं रख पाईं। यह जद्दोजेहद अभी खत्म नहीं हुई है और न जल्दी होने वाली है।

तो क्या सबकी कुशलता, हमारी त्वचा की सुंदरता को हरा देगी?

नहीं, बिल्कुल नहीं। हम ऐसा होने नहीं देंगे क्योंकि 2021 है साल स्किनिमलिज़्म का, यानी कम से कम देखभाल और मेकअप करके अपने प्राकृतिक सौंदर्य को निखारना जिससे कि आपकी त्वचा न केवल सुन्दर बल्कि स्वस्थ भी बनेगी और वो भी चुटकियों में। और हां, एक बात और अगर आप अब तक सोचती थीं कि घंटों लग कर हैवी मेकअप करके ही आप सुन्दर दिख सकती हैं तो ये सिर्फ आपकी गलतफहमी है। स्किनिमलिज़्म आपकी इस गलतफहमी को दूर करेगा।

क्या है स्किनिमलिज़्म

नहीं, ये कोई परिकल्पना नहीं, ये सचमुच में अपनाया गया त्वचा की देखभाल करने का एक आसान और अनूठा प्रयोग है, जिसमें अपनी प्राकृतिक बनावट को अपनाने और ऐसे उत्पादों के इस्तेमाल को बढ़ावा दिया जाता है, जो आपकी त्वचा को प्राकृतिक रूप से चमकने में मदद करते हैं।

आधुनिक महिलाएं आजकल प्राकृतिक मेकअप लुक को पसंद कर रही हैं और अपनी प्राकृतिक सुंदरता को बढ़ाने के लिए सिर्फ हल्के मेकअप का ही प्रयोग करना चाहती हैं।

प्राकृतिक सुंदरता=स्किनिमलिज़्म (कम मेकअप+कम समय+कम देखभाल)

मतलब आपको ज्यादा कुछ नहीं करना, सिर्फ इन छोटे-छोटे आसान तरीकों व उपायों को अपने रूटीन का हिस्सा बनाना है।

कैसे बनें स्किनिमलिस्ट - त्वचा को हाइड्रेट करें

बहुत आसान है। शुरुआत कीजिये अपनी त्वचा की देखभाल करने से। उसके लिए आपको कुछ अलग नहीं करना। बस जब मौका मिले पानी का सेवन करें। अब वैसे भी गर्मियों ने दस्तक दे ही दी है तो पानी पीना आपकी जरूरत और मजबूरी दोनों होगी। घर के कामकाज के बीच थोड़ा समय तो अपने स्किनकेयर के लिए भी निकालिये। सुबह, दोपहर और शाम अपनी त्वचा को हाइड्रेट करती रहिये, पानी की कमी न होने

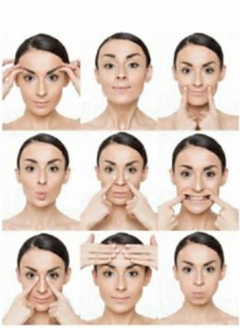
पाए। अच्छा टोनर, एक्सफोलिएटर और क्रीम का प्रयोग कीजिये। ये सिर्फ चेहरे की त्वचा के लिए ही नहीं, हाथों और पैरों की त्वचा के लिए भी इसे प्रयोग कर सकती हैं। नारियल, खीरा, पपीता और तरबूज को न सिर्फ खाएं बल्कि इनके पानी को अपनी त्वचा पर भी लगाएं। एसपीएफ युक्त मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें, यह आपकी त्वचा को और निखार देगा।

हल्का और प्राकृतिक मेकअप चुनें

ऐसे मेकअप उत्पादों को चुनें जो पैराबेन-फ्री और हाईपोएलर्जिक हो। कम से कम मेकअप का प्रयोग करें। आपके त्वचा की रंग वाला सनस्क्रीन लोशन आपके लिए एक अच्छा फाउंडेशन का काम कर सकता है। फाउंडेशन के लिए आप कॉम्पैक्ट पाउडर के साथ बीबी क्रीम का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। इससे आपका चेहरा मेकअप की कई परतों से आजाद रहेगा। अपने हलके लिप कलर को ही आप ब्लश की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं। इसे अपनी चीकबोन्स के ऊपर लगाएं और उंगलियों से मिलाएं। थोड़ा पार्टी लुक देने के लिए आप अपने होठों पर लगाने वाले नेचुरल लिप कलर से दो रंग गहरा भी ले सकती हैं। पलकों को लम्बा और घना दिखाने के लिए पेट्रोलियम जेली को अपनी पलकों पर लगाएं। अब आपको मस्कारा लगाने की जरूरत भी नहीं पड़ेगी।

चेहरे का योगाभ्यास करें

आपके मुस्कुराते हुए चेहरे से सुन्दर कुछ भी नहीं। आपका सुन्दर, मनमोहक, मुस्कुराता चेहरा घर का माहौल एकदम आरामदायक बना देता है। चेहरे का योगाभ्यास आपके मुस्कुराते चेहरे को कांतिमय और तेजस्वी बना देता है। इन योग क्रियाओं को आप कभी भी और कहीं भी कर सकती हैं। जी हां, अपनी रसोई में भी। चकित मुद्रा, ठुड्डी को ऊपर उठाना, भवों को बाहर की ओर खींचना, गाल फुलाना और कान खींचना कुछ चेहरे के लिए बहुत ही आसान योग मुद्राएं हैं। अब बताइये चाय बनाते हुए गाल फुलाना कितना मुश्किल है!



घरेलू नुस्खे अपनाएं

हर गृहणी नए घरेलू उपायों और आसान नुस्खों की खोज में लगी रहती है, जिससे कि वह घर पर ही पार्लर जैसा निखार और हसीन रंगत पा सके। अब तक हम सुंदरता बनाये रखने के जिस होड़ में थे, उसने हमें केमिकल से भरे उत्पादों का गुलाम बना के रख दिया था। स्किनिमलिज़्म के ज़माने में प्राकृतिक, घरेलू उत्पादों की तलाश करें, जो आपकी त्वचा के अनुकूल हों और जितना हो सके कठोर उत्पादों से दूर रहें। हल्दी, टमाटर, बेस, शहद, नींबू, एलोवेरा, चुकंदर, संतरा, चावल का पाउडर, मुलेठी, ओटमील और गुलाब जल में त्वचा को निखारने की तमाम खूबियां हैं। हमारा घर गुणकारी सामग्रियों से भरा हुआ है, इनका उपयोग करके तो देखिए।

स्किनिमलिस्ट मेकअप लगाने के लिए टिप्स

- वर्जिन कोकोनट ऑयल और वर्जिन ओलिव ऑयल दोनों ही त्वचा के लिए लाभकारी हैं। इनमें कोई भी तेल नियमित रूप से लगाने से त्वचा हमेशा सही मात्रा में मॉइश्चराइज्ड रहती है और दमकती हुई दिखती है।
- हमेशा त्वचा के अनुकूल पदार्थों का ही इस्तेमाल करें, ऐसे फॉर्मूले प्रयोग में लाएं जो पूरी कवरेज देते हों। इससे आप अपनी त्वचा को अनचाही अनेक परतों से बचा पाएंगी और त्वचा के छिद्रों से ऑक्सीजन मिलता रहेगा।
- मिनरल फाउंडेशन पाउडर को जैतून के तेल में मिला कर लगाने से गैर-चिपचिपा, महंगा और फुल कवरेज वाला फाउंडेशन लगाने जैसा लुक मिलता है।
- नेचुरल ब्लश को लिप बाम के साथ मिला कर चीक बोन्स पर लगाने से आपके चेहरे को मिलता है एक बेहतरीन फिनिशिंग लुक।
- यदि आपकी त्वचा ऑयली है तो आप नियमित रूप से मुल्तानी मिट्टी के फेस पैक का प्रयोग कर सकती हैं। यह लगाने से त्वचा में निखार आता है और मुंहासे, दाग और धब्बों से छुटकारा भी मिलता है।
- अपनी भौहों को हमेशा शेप में रखें। इससे आपका चेहरा हमेशा साफ और दमकता दिखेगा।

स्किनिमलिस्ट मेकअप के लिए होना ही चाहिए-

- त्वचा के अनुकूल मॉइश्चराइजर और प्राइमर
- फाउंडेशन पाउडर
- बीबी क्रीम
- लिप बाम
- काजल पेंसिल

हम समझते हैं कि मेकअप एक आर्ट है, जिसमें हर कोई महारत नहीं पा सकता। पर अगर आपको नेचुरल मेकअप के बेसिक्स समझ आ गए तो बिना ज़्यादा वक़्त बर्बाद किये आप घर पर ही, घर में रखे हुए आम उत्पादों से ही परफेक्ट नेचुरल लुक पा सकती हैं। वक़्त के साथ चलिए, स्किनिमलिज़्म को अपनाईये। ■

घरेलू नुस्खों से निखारें अपनी सुंदरता

घर में ही आसानी से उपलब्ध चीजों से आप अपना सौंदर्य निखार सकती हैं और सौंदर्य भी ऐसा कि लगे साक्षात सौंदर्य की देवी ही लगने लगे आप। तो इसके लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे, जिनका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं है।

प्राची प्रवीन महेश्वरी

महिला प्राय: ललायित रहती है कि काश कोई तो ऐसा हो जो उसके हुस्न की तारीफों के पुल बांध दे। अपने हुस्न की तारीफ सुनने के लिए हर स्त्री एक से बढ़कर एक तरीके आजमाती है। पार्लर जाना पड़े या महंगे दर्दनाक ब्यूटी ट्रीटमेंट लेने पड़े या हर माह हजारों रुपया खर्च करना पड़े तो इससे उसे कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि उसको तो खूबसूरत दिखना है बस। लेकिन क्या ये सही है ? इससे ना केवल धन हानि होती है बल्कि कई बार तो परिवार में ये खर्चा कलह व लड़ाई की वजह भी बन जाता है। साथ ही कुछ महिलाओं को ब्यूटी प्रॉडक्ट्स के अधिक प्रयोग से एलर्जी व त्वचा संबंधी अनेक समस्याएं भी होने लगती है। ज्यादा ब्यूटी ट्रीटमेंट लेने के कारण उनमें जो हानिकारक केमिकल होते हैं, उनसे त्वचा ढीली या काली भी पड़ जाती है, जिसे छुपाने के लिए उन्हें फिर इन्हीं ब्यूटी प्रोडक्ड्स की शरण में जाना पड़ता है। अगर इन प्रॉडक्ट्स को रोज ना प्रयोग किया जाए तो चेहरा पहले से ज्यादा खराब लगने लगता है। कई बार तो महिलाओं को एक बार ब्यूटी ट्रीटमेंट लेने के बाद बार-बार वही ट्रीटमेंट लेना भी पड़ता है, इससे समय, धन, त्वचा तीनों की बरबादी होती है। तो क्यों ना थोड़ी अकलमंदी दिखाई जाए और घर की रसोई में रखी खाने की चीजों से ही सौंदर्य निखारा जाए। घर में ही आसानी से उपलब्ध चीजों से आप अपना सौंदर्य निखार सकती हैं और सौंदर्य भी ऐसा कि लगे साक्षात सौंदर्य की देवी ही लगने लगे आप। तो इसके लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे, जिनका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं है।-

रंग निखारने के लिए

- आधा नींबू का रस लें उसमें एक चम्मच शहद मिलाकर चेहरे व शरीर पर लगाएं,

सांवली रंगत निखर जाएगी। नींबू-शहद की मात्रा अपनी जरूरत अनुसार घटा या बढ़ा लें।

- गुलाब जल में नींबू मिलाकर लगाएं, ये स्वाभाविक ब्लीच के जैसा निखार देगा त्वचा के रंग को।
- अंडे के पीले भाग में सिरका मिलाकर लगाएं, इससे भी त्वचा की रंगत निखरेगी।
- कच्चे दूध से मालिश करें, ये सबसे बढ़िया नेचुरल क्लींजर है, स्किन टोन को बदलने के लिए।
- खट्टे दही में नींबू मिलाकर पूरी त्वचा पर मसाज करें, इससे त्वचा पर चमक आएगी, रंग भी साफ होगा और बहुत ही जल्दी फर्क देखने को मिलेगा।
- साबुत जीरा पीस कर पाउडर बना लें, उसमें दूध-दही मिलाकर पूरी बॉडी पर हल्के हाथ से मसाज करें तो इससे भी त्वचा निखर कर साफ हो जाती है।
- नारियल पानी को पीने व त्वचा पर लगाने से भी त्वचा के रंग में फर्क पड़ता है और त्वचा साफ व मुलायम हो जाती है।
- एक चम्मच हल्दी में एक चम्मच मोगरे के फूलों का रस व एक बड़ा चम्मच खीरे का रस मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। ये है इंस्टेंट फेशियल, जो देता है तत्काल निखरा रूप, चंद मिनटों में ही और वो भी घर बैठे।
- चंदन चूरा-चमेली के फूलों का अर्क, दोनों को मिलाकर चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद रगड़कर धो लें। अगर चेहरे की त्वचा ढीली हो गई है तो इससे चेहरे को कसावट व ताजगी मिलेगी व मृत त्वचा भी हट जाती है।
- नीम की पत्ती का चूरा, गुलाब जल और एक चम्मच नींबू का रस तीनों को मिलाकर चेहरे व गर्दन पर लगा लें और सूख जाने पर धो लें। इससे त्वचा का कालापन-कील मुहांसे सब दूर हो जाते हैं। सप्ताह में दो बार लगाएं।
- बादाम के तेल में थोड़ा केसर मिलाकर आंखों के नीचे लगाएं। इससे काले घेरे दूर होंगे व पलकों व भौओं पर लगाने से पलकों व भौओं के बाल घने, काले, मुलायम होंगे।

जिस तरह से चेहरे की खूबसूरती बहुत मायने रखती है, उसी तरह से पूरे बदन का भी सुंदर होना बहुत जरूरी होता है। बाहर अगर पार्लर में जाकर बॉडी को अगर निखारने का प्रयास किया जाए तो पार्लर का मोटा बिल चेहरे और शरीर को खूबसूरती देने के बजाय शिथिलता व मायूसी ही देगा, जिससे चेहरे पर जो उदासी आएगी वो पार्लर में लगाए सारे पैसे को बेकार कर देगी, क्योंकि सौंदर्य साधनों पर एक सीमा तक ही पैसे खर्च किए जा सकते हैं और उतना ही खर्च करना भी सही होता है। बस थोड़ी सी मेहनत और सूझबूझ देगी आपको घर पर ही बेदाग सुंदरता।

आइए जानते हैं कुछ सरल, सस्ते, टिकाऊ फेयरनेस देने वाले फुल बाडी पैक्स जिनको आप बहुत कम खर्च में और कम समय में घर पर ही आसानी से बना और प्रयोग कर सकती हैं जब भी आपका जी करे, जैसे-

मुल्तानी मिट्टी बॉडी पैक

मुल्तानी मिट्टी पूरे शरीर की रंग को निखारने में एक शानदार चीज मानी गई है। सस्ती व टिकाऊ, शरीर की तेजहीन त्वचा इससे चमक उठती है। स्किन टोन को एक प्रभावी असर देती है मुल्तानी मिट्टी पैक।

सामग्री : 4 टी स्पून मुल्तानी मिट्टी, 3 टी स्पून गुलाब जल, 3 टी स्पून बादाम का तेल, साफ पानी आवश्यकतानुसार।

विधि : इन चारों को एक कटोरे में डालकर तब तक मिलाते रहें जब तक की पेस्ट मुलायम व लचीला ना हो जाए। मुल्तानी मिट्टी को प्रयोग से पहले छाने लें तो ज्यादा अच्छा होगा। फिर इस पैक को 15-20 मिनट तक पूरे शरीर पर लगाएं। सूख जाने पर ठंडे पानी से मसलें और रगड़-रगड़ कर धोकर साफ करें। इस पैक से शरीर की सारी मृत त्वचा आसानी से निकल जाएगी और रंगत खिलकर बाहर आएगी। इस पैक से त्वचा को लचीलापन मिलता है और ताजगी भी। इसका प्रयोग गर्मी व बरसात के मौसम में अधिक प्रभावी रहता है।

चंदन चूरा बॉडी पैक

चंदन का पैक किसी भी तरह की त्वचा हो सबके लिए ही रामबाण होता है। चंदन चाहे लाल हो या सफेद दोनों के ही गुण बराबर हैं।

चंदन के अंदर जादू होता है तभी तो हमारे शायर ने कहा है कि 'चंदन सा बदन, चंचल चितवन।

सामग्री : 1½ टी स्पून चंदन चूरा लाल या सफेद, 5 बड़े चम्मच बादाम चूरा, 1 टी स्पून कच्चा दूध, 2 चुटकी हल्दी पाउडर, 2 बड़े चम्मच गुलाब जल।

विधि : सभी सामग्री को अच्छी तरह से एक कटोरे में मिला लें। फिर पूरे शरीर पर इसको लगाएं और सूख जाने पर गीले पानी के हाथों से उसे धीरे-धीरे रगड़कर उतारें और अच्छी तरह से नहा लें। इससे मिलेगी त्वचा को जादुई रंगत। ये शरीर के डार्क स्पॉट भी दूर कर देगा यानी देगा दाग-धब्बे रहित त्वचा, जिससे आपकी त्वचा साफ व खिली-खिली रहेगी।

संतरा-मौसमी बॉडी पैक

सामग्री : संतरा व मौसमी बॉडी पैक देता है पूरे शरीर को मुलायम, युवा, ताजा व साफ रंगत।

विधि : 3 टी स्पून सूखा संतरे या मौसमी का सूखा छना पाउडर, 1/3 कप सूखा छना ब्राउन शुगर पाउडर, 5 बूंद गुलाब का अर्क। एक कटोरे में इन तीनों को बराबर मात्रा में डालकर अच्छे से मिक्स करें और एक कांच के एयर टाइट जार में रख लें। फिर नहाते समय पूरे बदन को अच्छी तरह गीला करके इस सूखे पाउडर को मलें और गोलाई में खूब रगड़ें, जितना आप रगड़ेंगे उतनी ही मृत त्वचा बाहर आ जाएगी और त्वचा निखरने लगेगी। शरीर को मिलेगी जवां मुलायम त्वचा।

एलोवेरा बॉडी पैक

एलोवेरा त्वचा के लिए वरदान है। त्वचा की

हर समस्या का समाधान है एलोवेरा के पास। त्वचा को स्मूथ बनाने के साथ निखार लाना, कालापन दूर करके, झुर्रियां भी दूर होती है। त्वचा के रोमछिद्र भी खुल जाते हैं।

सामग्री : 1 कप ताजा एलोवेरा, 2 विटामिन ई के कैप्सूल।

विधि : इन सभी चीजों को मिलाकर एक साथ रख लें, फिर सप्ताह में दो-तीन बार चेहरे पर व शरीर पर लगाएं और साफ पानी से धो लें और पाएं खूबसूरत त्वचा।

दही मलाई बॉडी पैक

दही में पाया जाता है लैक्टिक एसिड व मलाई में होती है फैट यानि चिकनाहट। ये दोनों ही त्वचा को निखार कर उसको मुलायम बनाने का कार्य करती है और त्वचा को देती है स्वाभाविक गोरा रंग।

सामग्री : ¼ कप दही, ¼ कप ताजी मलाई, 2 टी स्पून शहद, 2 टी स्पून गुलाब जल।

विधि : इन सभी चीजों को एक कटोरे में डालकर मिलाएं, फिर नहाने से पूर्व चेहरे व पूरे शरीर पर लगाएं और करीब 5 मिनट मसाज करके 5 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर स्नान कर लें। ये पैक चेहरे की त्वचा को देगा सुनहरी आभा वाली साफ तरोताजा रंगत और खिला-खिला सलोना रूप। सप्ताह में दो बार आप इसका प्रयोग करें।

कच्चे आलू से मिटाएं दाग-धब्बे

कच्चे आलू के गोल चिप्स काट लें, फिर उससे चेहरे पर गोल-गोल घुमाकर चेहरे पर लगाएं। ऐसा लगातार 5-7 मिनट तक करें। आलू का चिप्स थोड़ा बड़े आलू का साथ ही थोड़ा मोटा काटें और चिप्स के बीच में चाकू से हल्के-हल्के कट भी लगा लें, जिससे त्वचा पर आलू का रस आसानी से आ सके और चेहरे की त्वचा पर इसका सीधा असर हो। क्योंकि आलू का रस चेहरे के दाग-धब्बे दूर करने में बहुत ज्यादा प्रभावी होता है। इससे चेहरे की सारी गंदगी निकल जाती है।

आलू-टमाटर-नींबू

1 आलू, 1 नीबू, 1 टमाटर, तीनों का बराबर मात्रा में रस लें और उसको अच्छी तरह से छान लें। इसमें थोड़ी सी ग्लिसरीन व गुलाबजल मिलाएं। ये कुदरती स्किन टोनर है, जो कि त्वचा को अंदर तक पोषण देने का काम करता है। इसको रुई की सहायता से चेहरे पर लगाएं और फिर धीरे-धीरे मसाज करें। इससे करीब 10 मिनट तक चेहरे की मसाज करें, ऐसा आप हफ्ते में करीब तीन बार जरूर करें। आप देखेंगी कि आपका चेहरा दमक उठेगा।

आलू-खीरा-दही पैक

एक आलू का गूदा, एक खीरे का गूदा, एक चम्मच ताजा दही, चुटकी भर केसर तीनों को अच्छी तरह मिक्स कर लें। फिर पूरे बदन पर लगाकर मालिश करें और साफ पानी से धो लें। इससे त्वचा के रोम छिद्र खुल जाएंगे और भीनी-भीनी खुशबू से महक उठेगा आपका तन-बदन।

बादाम-मलाई बॉडी पैक

पिसे बादाम 1 कटोरी, एक कटोरी फुल क्रीम ताजी मलाई, दोनों को मिला लें, फिर पूरे शरीर पर व चेहरे पर उबटन की तरह लगाएं। ये थोड़ महंगा पड़ेगा पर जो कर सकते हैं वो जरूर करें, क्योंकि ये पैक एक ही बार में त्वचा के कालेपन को दूर कर देता है। इससे जो लाभ व सौंदर्य मिलता है वो अनमोल है। 15 दिन में एक बार इस बॉडी पैक का प्रयोग कर सकते हैं।

नारियल तेल-चीनी

नारियल तेल एक बड़ा चम्मच, चीनी एक बड़ा चम्मच, दोनों को मिलाकर फेटें। मुलायम पेस्ट बन जाने पर पूरे बदन पर लगाएं। इससे त्वचा का रुखापन दूर होगा व त्वचा को मिलेगा नया जीवन, ताजगी और त्वचा को एक खास चमक व मनमोहक रूप।

चेहरा और बॉडी तो हो गई चंदन के जैसा सुंदर, अब अगर आपके हाथ-पैर, एड़ियां फटी हैं तो उसको भी चमकाना-दमकाना बहुत जरूरी है। उसके लिए बनाएं ये पैक-

सामग्री : 1 कटोरी चाय की पत्ती, 1 कटोरी मोटी चीनी या मिश्री, 1 कटोरी पिसी मूंगफली दाना, 1 चम्मच हल्दी, 1 कटोरी ताजा कच्चा दूध, आधा कटोरी खट्टी दही।

विधि : सबको मिलाकर पेस्ट बना लें, फिर हाथ-पैरों पर लगाकर तेजी से 15 मिनट तक रगड़ें। फिर साफ पानी से धो लें। ऐसा रोज करें या सप्ताह में तीन बार तो अवश्य करें। इससे हाथ-पैर-एड़ी मुलायम, साफ, सुंदर बनेगी।

तो ये सभी उपाय आप भी आजमाएं और खुद को स्वयं ही कम खर्चे व कम समय में जवां, सुंदर बनाएं ताकि हर कोई कहे- 'तेरे चेहरे से नजर नहीं हटती, नजारे हम क्या देखें।' ■

मेकअप करें पर ध्यान रखें सेफ्टी रूल्स

मेकअप प्रोडक्ट का चुनाव करना भी कला से कम नहीं है। सही और सुरक्षित से मतलब ऐसे प्रोडक्ट से है, जो आपकी त्वचा और स्वास्थ्य को नुकसान न पहुंचाए।

चयनिका निगम

मेकअप करना एक कला है लेकिन सही और सुरक्षित मेकअप प्रोडक्ट का चुनाव करना भी कला से कम नहीं है। सही और सुरक्षित से मतलब ऐसे प्रोडक्ट से है, जो आपकी त्वचा और स्वास्थ्य को नुकसान न पहुंचाए। ये वो प्रोडक्ट होते हैं, जो त्वचा पर गलत असर नहीं डालते बल्कि उसे अच्छा दिखाने के साथ पोषण भी करते हैं, जबकि यूंही कोई भी आइटम खरीद कर इस्तेमाल कर लेना खतरनाक हो सकता है। इसमें वे प्रोडक्ट भी शामिल हैं, जिनकी एक्सपाइरी निकल चुकी है। या जिनको साफ-सफाई के साथ नहीं रखा गया है या उन्हें सालों से अलमारी में बस रख दिया गया है, उन्हें आप अचानक से इस्तेमाल करने लगेंगी तो हानिकारक होगा ही। इन सारी परेशानियों से आप दूर रहें, इसके लिए जरूरी है कि आप मेकअप सेफ्टी रूल्स जान लें। इनके साथ आप मेकअप भी अच्छा कर पाएंगी और त्वचा भी चमकदार खिली-खिली रख पाएंगी। चलिए जान लेते हैं ये रूल्स-

सेफ्टी गाइडलाइन है क्या

मेकअप इस्तेमाल करते समय सबसे पहले आपको कुछ बातों पर ध्यान रखना होगा। ये बातें आपके लिए शुरुआती सेफ्टी का काम करेंगी, जैसे-

- कॉस्मेटिक पैक पर इस्तेमाल का सही तरीका बताया जाता है, इसे पढ़ना न भूलें। दरअसल इसमें इस्तेमाल करने से जुड़ी चेतावनी भी दी होती हैं।
- प्रोडक्ट को इस्तेमाल करने से पहले हाथों की सफाई जरूरी हो जाती है।
- किसी दूसरे का मेकअप इस्तेमाल न करें। न ही खुद का किसी को दें। इससे किटाणु फैल सकते हैं।
- डिब्बों को सख्ती से बंद करके और साफ करके रखें। इस्तेमाल न करना हो तो इनको बंद ही रखें।
- अगर कॉस्मेटिक का रंग बदल जाए या महक आने लगे तो इनको बिलकुल भी इस्तेमाल न करें।
- किसी भी तरह के स्प्रे को खुली जगह पर ही इस्तेमाल करें। यह ऐसी जगह भी हो सकता है, जहां हवा अच्छी तरह से पास हो रही हो।
- जब भी कॉस्मेटिक कंटेनर खोलें तो उसके ऊपर इसे खोलने की तारीख डाल देने से काफी मदद मिलती है। दरअसल कई प्रोडक्ट पर खोलने की तारीख से इस्तेमाल बंद करने का निर्देश दिया होता है। जैसे खुलने के 1 साल बाद। ऐसे में कंटेनर पर डेट लिखना काम आ जाता है।

आई मेकअप में हो सेफ्टी का ध्यान

- आंखों के आसपास सिर्फ आंख के लिए बने कॉस्मेटिक का ही इस्तेमाल करें। जैसे लीप लाइनर का इस्तेमाल आई लाइनर की जगह पर नहीं किया जा सकता है।
- मस्कारा में कभी भी पानी न मिलाएं, वरना इससे किटाणु इसमें मिल सकते हैं।
- आंखों में किसी भी तरह का संक्रमण होने पर मेकअप न करें। मेकअप में भी यह संक्रमण हो सकता है।

कॉस्मेटिक लेबल को समझें

कॉस्मेटिक के ऊपर लगे लेबल, आपके फायदे के लिए ही होते हैं। इनको ध्यान में रख कर मेकअप से होने वाले नुकसान से बचा जा सकता है। मगर इसके लिए इन्हें समझना भी जरूरी है। चलिए इनसे जुड़े कठिन शब्दों को समझ लेते हैं-

हाइपोएलेर्जिक: इसका यह मतलब बिलकुल नहीं होता है कि इनसे एलर्जी होगी ही नहीं।

ऑर्गेनिक या नेचुरल: इससे यह सोच लेना कि यह बिलकुल सुरक्षित है, गलत होगा। ऑर्गेनिक लिखे प्रोडक्ट भी नुकसान पहुंचा सकते हैं।

एक्सपाइरी डेट: एक्सपाइरी डेट तक ही कॉस्मेटिक का इस्तेमाल सही रहता है, लेकिन इससे पहले भी वह खराब हो सकता है। जैसे इसे बहुत गरम या बहुत नमी वाली जगह पर रख दिया जाए। ■

समर ब्यूटी
एंड हेल्थ
स्पेशल

चाहिए स्वस्थ और सुंदर तन तो अपनाएं ये घरेलू मंत्र

गर्मियों की शुरुआत हो चुकी है और इस मौसम में स्वास्थ्य और त्वचा संबंधी कई मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। अतः जरूरी यह है कि हम आने वाली गर्मियों में होने वाली समस्याओं से बचाव के लिए खुद को पहले से ही तैयार कर लें-

सरिता शर्मा

गर्मियों का मौसम आया नहीं कि पसीने से चिपचिपाते बदन, धूल-मिट्टी से सना चेहरा, पसीने की दुर्गन्ध के साथ-साथ त्वचा व बालों से जुड़ी अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। डिहाइड्रेशन, पीलिया, घमौरियां, हैजा, वायरल बुखार और पेट की बीमारियां चिंता का विषय बनने लगती हैं, जो कि आगे चल कर गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकती हैं। इसलिए सेहत से जुड़ी कुछ पहलुओं पर गौर करना जरूरी है-

- इस मौसम में सबसे अधिक समस्या आती है डिहाइड्रेशन की। हम जितना पानी पीते हैं उससे अधिक पसीने व अन्य स्रोतों से बाहर निकल जाता है, जिस कारण हमें प्यास लगती है। इसलिए ऐसे फलों का सेवन करें, जिनमें भरपूर मात्रा में पानी विद्यमान भी रहता है, जैसे कि तरबूज, खरबूजा, ककड़ी, खीरा, आड़ू, आलू बुखारा, अंगूर आदि।
- गर्मी के मौसम में अधिक तला, मसालेदार भोजन खाने से अनेकों पेट सम्बन्धी बीमारियां हो सकती हैं। अत: घर पर बने साफ ताज़ा व अच्छी तरह पका हुआ भोजन खाने को प्राथमिकता दें। चाय-कॉफ़ी व बाजारी कोल्ड ड्रिंक्स से परहेज़ करें। ओवर-ईटिंग और मसालेदार तैलीय भोजन से बचें।
- इन दिनों वायरल संक्रमण आम बात है। ऐसे में बुखार, गले की खराश व खांसी से बचने के लिए स्वस्थ नाश्ता करें, धूप में घूमने से बचें। खुद को फिट रखने के लिए भरपूर आराम व नींद लें। ज़रा सी खांसी-जुकाम हो तो तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें क्योंकि कोरोना के ज्यादातर लक्षण भी एक तरह के वायरल के संक्रमण से मिलते-जुलते होते हैं। घर से बाहर न निकलें। अपना तौलिया, ब्रश, बर्तन या कोई भी अन्य चीज़ किसी के साथ शेयर ना करें।
- इस मौसम में पसीना आना स्वाभाविक है। हमारे शरीर में तापमान भी बढ़ता-घटता रहता है। इसे ठीक रखने के लिए छाछ, दही, नारियल पानी, गुलाब का शर्बत, आमपन्ना, पुदीने का शर्बत आदि का सेवन करना चाहिए।

इम्युनिटी बढ़ाने के लिए

- गिलोय की टहनी को उबाल कर दिन में एक बार आधा कप लें, यह प्रक्रिया सप्ताह में एक या दो बार दोहराएं।
- आंवले का मुरब्बा खाएं। आंवले का सेवन अचार या कैंडी के रूप में भी किया जा सकता है।

- बनाना शेक, कीवी और दही की स्मूथी, पपीता शेक, ऑरेंज जूस और शिकंजी आदि शरीर को एनर्जी देते हैं, क्योंकि ये विटामिन्स, कार्बोहाइड्रेट्स व फास्फोरस के स्रोत हैं।

गर्म-सर्द होना

- हर मौसम में गर्म-सर्द होना आम बात है, लेकिन इसका परिणाम अच्छा नहीं होता। गर्म-सर्द से अभिप्राय है कि बाहर से घर आते ही बर्फ वाला ठन्डा पानी या जूस पी लिया, पसीने से लथपथ एसी ऑन कर दिया या सीधा ही नहाने घुस गए। यह सभी हमारे शारीरिक तापमान में परिवर्तन के मूल कारण हैं और हमारी प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर देता है, जिस कारण हम जुकाम, खांसी व बुखार की गिरफ्त में आ जाते हैं। इससे बचाव के लिए जरूरी है कि तुरंत धूप में जाने से बचें। बाहर से आने के बाद सादा पानी पिएं। कुछ देर रुक कर ही नहाने जाएं।

- विशेषरूप से गर्मियों में दूषित पानी के सेवन से डायरिया की समस्या सबसे अधिक देखने को मिलती है। दस्त लगना, पेट में दर्द व मरोड़ होना, बुखार व पेट फूलना आदि इसके लक्षण हैं। इससे बचने के लिए-
- बाहर के खाने से परहेज़ करें, उबला हुआ या फिल्टर्ड पानी पिएं।
- घमौरियों से बचाव के लिए ठन्डे गुलाब जल व मुल्तानी मिट्टी का लेप लगाएं।
- नहाने के बाद चंदन पाउडर का लेप लगाएं।
- एलोवेरा के गूदे को त्वचा पर लगाएं।

इस मौसम में किसी न किसी कारण मसल्स पेन की समस्या भी होती है, जिससे हमको रोज़ाना के कामों में बहुत परेशानी होती है। मांसपेशियों में दर्द, सूजन या किसी चोट की वजह से हम दर्दनिवारक दवाएं लेते तो हैं लेकिन उनका असर अस्थाई ही होता है। ऐसे में-

- एक कप गरम दूध में कद्दूकस की हुई कच्ची हल्दी उबाल कर दिन में दो बार पिएं।
- गुनगुने पानी में थोड़ा सा एप्पल सीडर विनेगर डाल कर उस जगह की सिंकाई करें।
- अगर किसी जगह पर चोट के कारण सूजन आ गई हो तो चायपत्ती को उबाल कर उसके पेस्ट को प्रभावित स्थान पर लगाएं।
- पानी में अदरक उबाल कर उसमें शहद मिला कर पीना भी फायदेमंद होता है।
- बर्फ की सिंकाई से भी आराम मिलता है।

इस मौसम में मच्छरों के काटने से मलेरिया, डेंगू और चिकनगुनिआ का डर भी बना रहता है तो-

- घर में मॉस्किटो लिक्विडेटर, मच्छरदानी और ओडोमॉस स्किन क्रीम का इस्तेमाल करें।
- अपने घर के आसपास और कूलर में पानी इकट्ठा न होने दें।

एक तो पसीना और ऊपर से लोगों द्वारा लगाए जाने वाले तेज गंध वाले परफ्यूम और हेयर ऑयल्स एलर्जी के कारण कई लोगों को सिरदर्द, मितली और चक्कर आने जैसी समस्याएं इस मौसम में देखने को मिलती हैं। ऐसे में-

- ऐसी जगह पर चले जाएं जहां ताज़ी हवा आती हो और भीड़ न हो।
- अपने पास हाजमे वाली जीरा, अजवायन वाली खट्टी-मीठी चूर्ण वाली गोलियां या आमला कैंडी रखें।
- मास्क से नाक और मुंह अच्छे से ढककर रखें।

स्किन केयर के लिए भी कुछ सुझाव अपनाएं-

- महिलाओं के लिए गर्मी में पीरियड्स से होने वाली समस्याएं जैसे कि वजाइना के आसपास पसीने के कारण पड़ने वाले रेशेज और खुजली बहुत परेशान करती हैं। ऐसे में जरूरी है कि इन दिनों में साफ-सफाई का ध्यान रखें। हर तीन-चार घंटे के अंतराल पर सेनेटरी पैड चेंज करें। भारी काम, व्यायाम व स्विमिंग न करें। रेशेज वाली स्किन पर मेडिकेटिड क्रीम या पाउडर लगाएं।
- ठंडे गुलाबजल में रुई के फाहों को भिगोकर आंखों पर रखने से आराम मिलता है।
- गर्मी में लू के कारण आंखों से सेंक निकलता हुआ महसूस हो तो टी बैग्स को ठन्डे पानी में भिगो कर आंखों पर रखें।
- ठंडी मलाई को कॉटन पर लगाकर थोड़ी देर के लिए बंद आंखों पर रखने से भी आराम मिलता है।
- धूप में सनबर्न होना तो लाज़िमी है ही, जिसके कारण त्वचा पर धब्बे पड़ जाते हैं और रंग भी गहरा हो जाता है। ऐसे में अगर कुछ चीज़ों का रस निकाल कर उनको आइस क्यूब्स के रूप में जमा लिया जाये और बाहर से आने के बाद उन्हें आराम से स्किन पर गोल-गोल घुमाया जाये तो इससे आपको ठंडक मिलेगी, जैसे-
- खीरे और नींबू का रस।
- एलोवेरा जेल और गुलाबजल।
- टोमेटो पल्प और शहद।

पसीने, धूल और प्रदूषण के कारण चेहरे पर मुहांसे हो जाते हैं, जिससे त्वचा खराब दिखने लगती है। ऐसे में-

- दिन में कई बार मुंह पर ताज़े पानी के छींटे मारें।
- खूब पानी पियें ताकि आपकी त्वचा में नमी बनी रहे।
- मास्क लगाने से पहले चेहरे को कच्चे दूध से साफ करें।
- दो टेबलस्पून नींबू के रस में आधा चम्मच दालचीनी का पाउडर मिलाकर पेस्ट बनाएं और लगा लें। पांच मिनट के बाद ठन्डे पानी से धो लें।
- एलोवेरा जेल में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर इस पेस्ट को लगाने पर भी आराम मिलता है।
- सिर के बालों में हफ्ते में दो बार किसी भी तेल से मसाज करें और बालों को सौम्य शैम्पू से धोएं।
- अंत:वस्त्र दिन में दो बार बदलें। हमेशा सूती वस्त्रों का प्रयोग करें।
- मुल्तानी मिट्टी और तिल का लेप बालों में लगाने से सिर को ठंडक मिलती है, बाल घने और चमकदार बनते हैं।
- धूप से आने के बाद या बाहर जाने से पहले कुछ फल जैसे कि कीवी, तरबूज़, आम, अनानास और खीरे के गूदे को चेहरे पर लगाने से चेहरे में नमी बनी रहती है। इनमें प्रचुर मात्रा में खनिज-लवण होते हैं, जो नई कोशिकाओं का निर्माण करते हैं और त्वचा को चमकीला बनाते हैं।
- दही में बेसन और हल्दी मिलाकर इस लेप को चेहरे और गर्दन पर लगाने से रंग साफ होता है।
- किसी भी तरह के त्वचा के संक्रमण से बचाव के लिए नीम जादू सा असर करती है। नीम की ताज़ा कोपलों को थोड़े से पानी में पीस कर इस रस को छान कर सेवन करना लाभदायक होता है।
- नीम के उबले पानी से नहाएं।
- रात को सोते समय दूध में कच्ची हल्दी मिलाकर गर्मागर्म पीने से शरीर को पोषण मिलने के साथ चेहरा भी चमक जाता है।
- हल्दी और दही के लेप को हाथों-पैरों पर बीस मिनट लगा रहने दें और धो दें। सारा मैल निकल जाएगा।
- चंदन पाउडर, गुलाबजल और मुल्तानी मिट्टी का लेप स्किन को ठंडा रखने के साथ घमौरियों से भी राहत दिलाता है।

इन सबके अलावा भोजन हल्का व सुपाच्य लें। व्यायाम करें और कोई तनाव न लें। सात-आठ घंटों की नींद भी जरूरी है। ■

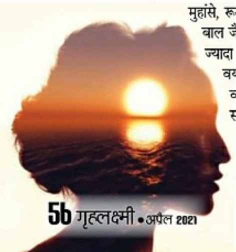
समर ब्यूटी
एंड हेल्थ
स्पेशल

अपने शरीर की रोज करें जांच

उम्र चाहे कोई भी हो, हमें हमेशा सजग रहना चाहिए और अपने शरीर का निरीक्षण-परीक्षण करते रहना चाहिए। लक्षण देखाई दे तो सतर्क हो जाना चाहिए और विशेषज्ञ के पास जाना चाहिए ताकि किसी कमी या बीमारी के बढ़ने से पूर्व ही उसे ठीक किया जा सके।

गृहलक्ष्मी टीम

आपका चेहरा ही आपके स्वास्थ्य का आईना होता है। यहां हम सिर्फ चेहरे से नहीं बल्कि पूरे शरीर पर उभरने वाले लक्षणों की बात कर रहे हैं। हमारे विशेषज्ञ डॉक्टर हमें बता रहे हैं कि शरीर के किस हिस्से पर उभरने वाले कौन से लक्षण हमारे शरीर की किस कमी या किस बीमारी की ओर इशारा करते हैं। कम उम्र की कन्याओं को अपने चेहरे और प्रत्यक्ष दिखने वाली दाग-धब्बे, मुहांसे, रूखी-सूखी त्वचा व बाल जैसी समस्याओं की ज्यादा चिंता होती है जबकि वयस्क महिलाओं को व्यवहार संबंधित समस्याओं जैसे ऑस्टियोपोरोसिस, जननांग संबंधी समस्याएं, स्तन कैंसर, यौन संचारित रोग की चिंता और आशंका अधिक होती है।



सिर

अपने सिर पर अंगुलियां फिराकर बालों की मात्रा को टटोलें। यदि आपको लगता है कि आपके बाल बहुत ज्यादा पतले होते जा रहे हैं तो यह थायरॉयड की गड़बड़ी, विटामिन बी-12 का अभाव, आयरन की कमी की वजह से हो सकता है। थायरॉयड के दूसरे लक्षणों में सूखी त्वचा, सूजी आंखें, अनियमित मासिक और बालों का झड़ना भी शामिल है। बालों को हल्का होने से बचाने के लिए इन तीनों कारकों की जांच करवाएं और डॉक्टर से मिलें। अगर बालों के बीच में रूसी नज़र आए तो यह तनाव के कारण हो सकती है। रोजमर्रा की भागदौड़ में होने वाला तनाव एक हॉरमोन कोर्टिसोल पैदा करता है, जो बीमारियों से लड़ने की आपकी क्षमता को कम कर देता है। वजन का बढ़ना और सिर की त्वचा का रूखा होना इसके लक्षण होते हैं। आप कितना भी कोशिश करें, यह रूसी आसानी से नहीं जाती, जब तक कि आप इसके कारण का निवारण न करें। इसे ठीक करने के लिए आप छोटी-छोटी बातों पर तनाव लेना छोड़ दें।

चेहरा

अगर आपको अपने चेहरे या शरीर की त्वचा पर कहीं भी कोई पैच नज़र आता है, तो यह एक संकेत है कि आप अपने त्वचा विशेषज्ञ से मिलें। चेहरे पर होने वाले काले धब्बों की वजह मेलाज़्मा, हाइपर पिगमेंटेशन, मुहांसे, फ्रेकल्स या लेंटिजिल्स हो सकती है। यह सभी समस्याएं धूप के असर, हारमोनल बदलाव, आनुवंशिक प्रभाव या गलत प्रकार के सौंदर्य प्रसाधनों का नतीजा हो सकती हैं। अगर चेहरे या शरीर पर कहीं भी आपको सफेद

धब्बे नजर आते हैं तो यह फंगल संक्रमण, एलर्जी, सूरज की किरणों का नतीजा, ल्यूकोडर्मा नामक बीमारी या आनुवंशिक स्थितियों के कारण हो सकते हैं। यह समस्याएं काफी गंभीर हो सकती हैं, जिनके लिए त्वचा विशेषज्ञ से मिलकर आसानी से समाधान किया जा सकता है।

आंखें

किसी दिन सोकर उठें तो खुद को शीशे में निहारें और अपनी आंखों को परखें। यदि आपकी आंखों के नीचे डार्क सर्किल (काले निशान) हैं तो ऐसा अच्छी नींद का अभाव, एनीमिया या एलर्जी के कारण हो सकता है। यदि एक आंख से पीला द्रव ज्यादा निकलते हुए वह लाल रहती है तो यह कनजंक्टिवाइटिस (नेत्र शोथ) के लक्षण हो सकते हैं। अपनी आंखों की पुतली पर निगाह डालें। यदि पुतली के सफेद हिस्से में आपको पीला उभार नजर आए तो यह पिंगुकुला का लक्षण हो सकता है, जो धूप, हवा या धूल से आंखों को होने वाले नुकसान के कारण होता है।

नाक

अगर आपकी नाक अक्सर बंद रहती है, सिर दर्द और गले में बलगम की शिकायत रहती है और सुबह उठते वक्त भी सिर में दर्द रहता है तो आपको क्रॉनिक साइनुसाइटिस हो सकता है। अगर आप रात में खर्राटे लेते हैं या दम घुटने के अहसास से बार-बार आपकी नींद टूटती है तो यह ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एप्निया के लक्षण हो सकते हैं। इसी तरह अगर आपके बच्चे की नाक बंद रहती है, बहती है, बार-बार सर्दी जुकाम होता है और भूख मर जाती है तो यह क्रॉनिक एडिनोटॉन्सिलाइटिस के लक्षण हो सकते हैं और इसके कारण ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एप्निया हो सकता है और इससे बच्चों की बढ़वार रुक सकती है। इसलिए ऐसे लक्षण होने पर बच्चे को तुरंत विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिए।

कान

अगर आप टीवी अथवा म्यूजिक सिस्टम की आवाज साधारण से अधिक रखते हैं तो इसका अर्थ है कि आपकी सुनने की शक्ति कमजोर हो गई है। अगर आपके कान में दर्द रहता है या कान से पानी बहता है तो ये सब कान में पुराने संक्रमण के लक्षण हैं।

जीभ

शीशा देखने के दौरान अपनी जीभ पर भी गौर करें। जीभ पर सफेद, नारंगी या पीली परत एसिड रिफ्लक्स के लक्षण हो सकते हैं। ऐसा मसालेदार और तैलीय भोजन खाने से होता है। ऐसिड रिफ्लक्स के रोगियों को इसके साथ उल्टी आना, जी मिचलाना, जलन और क्रोनिक कफ की समस्या भी होती है। इससे बचने के लिए एन्टेसिड की एक गोली खानी चाहिए लेकिन अगर ऐसा एक सप्ताह से भी ज्यादा समय से हो रहा है तो डॉक्टर से मिलना चाहिए।

गला

अगर आपका गला अक्सर खराब रहता है या गले में खुश्की रहती है। इसके साथ ही कुछ भी गटकने में कठिनाई और दर्द होता है तो आपको क्रॉनिक टॉन्सिलाइटिस हो सकता है। आपका गला सूखा-सूखा और सीने में जलन होती है तो ये जीईआरडी के सामान्य लक्षण हैं।

दिल

अगर आपके सीने के बीचोंबीच दर्द, दबाव या भारीपन महसूस हो जो घूमते हुए कंधे, बांह और जबड़े तक जाता हो तो यह दिल के दौरे का लक्षण हो सकता है। इसके अलावा जब आपकी अकारण सांस फूले, खासकर लेटे समय ज्यादा तकलीफ हो और बैठकर राहत महसूस हो तो सावधान हो जाएं, यह आपके दिल से संबंधित हो सकता है। इसी तरह अगर आपको कभी ठंडे पसीने आने के साथ घबराहट हो और आसमान टूट पड़ने की आशंका लगे तो तुरंत अपने डॉक्टर से मिलें। हृदय संबंधित तकलीफों के अधिकतर लक्षण थकान से बढ़ जाते हैं और आराम करने पर राहत मिलती है। दिल का दौरा पड़ने की स्थिति में आपको कैसे भी आराम नहीं मिलेगा। अगर दिल का दौरा पड़ने की आशंका हो तो रोगी के मुंह में तुरंत डिस्प्रिन की गोली डाल दें और फौरन अस्पताल ले जाएं।

स्तन

40 साल से अधिक उम्र की महिलाओं को अपने घर पर अपने स्तनों की स्वयं जांच करनी चाहिए। इसके लिए अपने स्तन को हर ओर से अपने हाथों से दबा कर देखें। अगर आपको स्तनों में किसी भी प्रकार का तरल पदार्थ/डिसचार्ज या गांठ महसूस होती है तो किसी फिजीशियन या कैंसर विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए। उच्च जोखिम वाली महिलाओं को 40 साल की उम्र के बाद और सामान्य महिलाओं को 50 वर्ष की उम्र के बाद साल में एक बार मैमोग्राफी स्क्रीनिंग कराना बहुत जरूरी है। इससे उचित समय पर स्तन कैंसर की जानकारी मिल जाती है ताकि समय रहते इलाज शुरू किया जा सके।

बगल

अपने दोनों हाथ उठाकर अपनी बगल पर एक नजर डालें। यदि आपको गहरे धब्बे या काली त्वचा के खुरदरे धब्बे नजर आएं तो यह इंसुलिन प्रतिरोधन यानी डायबिटीज के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं।

नाखून

यदि आपको नाखूनों पर सफेद धब्बे नजर आएं जो नाखून की सतह के स्वाभाविक रंग से अलग लगे और आपको बाद में थकान भी महसूस होने लगे तो आपकी किडनी की सेहत के लिए यह बुरी खबर हो सकती है।

गांठ

आंखों की पलकों, घुटनों और कुहनियों में यदि आप छोटी और मुलायम गांठ महसूस करते हैं और यह सफेद या नर्म लगे तो इसका मतलब है कि ये सब कोलेस्ट्रॉल की जमी हुई अल्प मात्राएं हैं और आपको तत्काल अपने फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए। ■

(पारस हॉस्पिटल, गुड़गांव के इंटरनल मेडिसिन कंसल्टेंट डॉ. राजेश कुमार, फोर्टिस मेमोरियल एंड रीसर्च इंस्टिच्यूट, गुड़गांव के ईएनटी विशेषज्ञ डॉ. अतुल मित्तल, मायरा स्किन एंड हेयर क्लीनिक की डॉ. सोनिया मंगल, फोर्टिस एस्कॉर्ट्स हार्ट इंस्टीच्यूट के कार्डियो चिकित्सक डॉक्टर विशाल रस्तोगी, नई दिल्ली और कोहिनूर हॉस्पिटल, मुंबई के कैंसर विशेषज्ञ डॉ. राकेश बाधे से बातचीत पर आधारित)

मेनोपॉज : लक्षणों को कम करने के 11 प्राकृतिक तरीके

मोनिका अग्रवाल

महिलाओं में मेनोपॉज 50 की उम्र तक आने तक होने लगता है। हालांकि ये एक स्वाभाविक बदलाव होता है, जो हर महिला को झेलना पड़ता है। इस दौरान कम से कम दो तिहाई महिलाएं मेनोपॉज के लक्षणों को झेलती हैं, जिससे उन्हें रात के समय पसीना, चिड़चिड़ापन और थकान हो सकता है। इस दौरान महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस, मोटापा, दिल की बीमारी, टाइप-2 मधुमेह सहित कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में आर्टिफिशियल सप्लीमेंट लेने की जगह अगर आप प्राकृतिक तौर पर अपना ख्याल रखेंगी तो आपको ज्यादा फायदा मिलेगा। आज हम आपको अपने लेख के जरिये बताएंगे मेनोपॉज के लक्षणों को कम करने के तरीके-

1 खाएं हेल्दी खाना

मेनोपॉज के लक्षण कभी-कभी जान लेवा भी हो सकते हैं। ऐसे में इनके लक्षणों को कम करने के लिए आप अपने खाने में कैल्शियम और विटामिन डी की भरपूर मात्रा शामिल करें। अक्सर मेनोपॉज के दौरान हार्मोनल चेंज होते हैं और उससे हड्डियों में कमजोरी हो जाती है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है। कैल्शियम और विटामिन डी हड्डियों को मजबूती देता है। इसलिए आपके आहार में इन पोषक तत्वों का पर्याप्त मात्रा में होना जरूरी है। आप डेयरी उत्पाद जैसे- दही, दूध और पनीर का सेवन करें। हरी पत्तेदार सब्जियां, टोफू, बीन्स भी खा सकती हैं। साथ ही विटामिन डी के लिए धूप जरूर लें।

2 वजन रखें नियंत्रित

मेनोपॉज के दौरान अक्सर महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है, जो आम तौर पर स्वाभाविक है। शरीर का बढ़ता वजन आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे आपको दिल की बीमारी और डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए आप अपना वजन नियंत्रित रखें।

3 खाएं फल और सब्जियां

फलों और सब्जियों को अपने आहार में भरपूर मात्रा में शामिल करें। इससे आपको

मेनोपॉज के लक्षणों को रोकने में मदद मिलेगी। शोध के मुताबिक फल और सब्जियों में कैलोरी कम होती है, जिससे वजन बढ़ता नहीं है और अगर वजन बढ़ा है तो वो कम होने लगता है। आपको दिल से जुड़ी बीमारियां भी नहीं होंगी। फल और सब्जियां खाने से हड्डियां कमजोर नहीं होती। ये हड्डियों के नुकसान को रोकने में मदद कर सकती हैं।

4 मसालेदार खाने से बनाएं दूरी

कुछ खाद्य पदार्थ खाने से आपको रात के समय पसीना और परेशानी बढ़ा सकते हैं। आम तौर पर कैफीन, शराब भी इस श्रेणी में शामिल होते हैं। मेनोपॉज के लक्षणों को कम करने के लिए आपको इस बात का ख्याल रखना होगा कि आप ऐसा कुछ भी न खाएं जो आपके लिए परेशानी का सबब बन जाए। इसलिए उनसे बचने की कोशिश करें।

5 करें नियमित व्यायाम

मेनोपॉज के लक्षणों को कम करने के लिए नियमित रूप से व्यायम करना जरूरी है। हालांकि नियमित व्यायाम आपको कई तरह के रोगों से भी आराम देता है। इससे शरीर में ऊर्जा बनी रहती है। अच्छे स्वास्थ्य और हड्डियों के साथ तनाव में कमी और बेहतर नींद आती है। शोध के मुताबिक रोज व्यायाम करने से मेनोपॉज से जूझ रही महिलाओं के समूह में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार भी हुआ है।

6 ऐसे करें हार्मोन को संतुलित

मेनोपॉज में महिलाओं के शरीर में कई हार्मोनल बदलाव होते हैं। ऐसे में सबसे पहले आपको अपने हार्मोन को संतुलित रखना होगा, जिससे इसके लक्षणों को कम करने में मदद भी मिलेगी। ऐसे में फाइटोएस्ट्रोजेन को शामिल करें। फाइटोएस्ट्रोजेन वे हार्मोन को संतुलित करने में मदद कर सकते हैं। फाइटोएस्ट्रोजेन से भरपूर खाद्य पदार्थों में सोयाबीन और सोया उत्पाद, टोफू, टेम्पेह, फ्लैक्ससीड्स, अलसी, तिल और सेम शामिल हैं।

> मेनोपॉज के लक्षण को कम करने के लिए कार्ब्स और चीनी से भरे आहार का सेवन ना करें। उच्च आहार रक्त शर्करा में तेज वृद्धि और गिरावट का कारण बन सकता है, जिससे आप थका हुआ और चिड़चिड़ा महसूस करते हैं।

7 कार्ब्स और चीनी का न करें ज्यादा सेवन

मेनोपॉज के लक्षण को कम करने के लिए कार्ब्स और चीनी से भरे आहार का सेवन ना करें। उच्च आहार रक्त शर्करा में तेज वृद्धि और गिरावट का कारण बन सकता है, जिससे आप थका हुआ और चिड़चिड़ा महसूस करते हैं।

8 खाने से ना करें इंकार

अगर आप मेनोपॉज से गुजर रही हैं तो नियमित रूप से खाना जरूर खाएं। अनियमित खाने से मेनोपॉज के कुछ लक्षण बढ़ सकते हैं।

9 पिएं पर्याप्त पानी

पानी हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी है। मेनोपॉज के दौरान महिलाओं को अक्सर सूखापन का अनुभव होता है। यह एस्ट्रोजन के स्तर में कमी के कारण होता है। इसके लिए आप दिन में 8-12 गिलास पानी पीने की कोशिश करें। पानी भी हार्मोनल परिवर्तन के साथ होने वाली सूजन को कम कर सकता है। खाने से 30 मिनट पहले पानी पीजिये।

10 लें नेचुरल सप्लीमेंट

कई महिलाएं अपने मेनोपॉज के लक्षणों को दूर करने के लिए गोलियां और दवाइयों का सेवन करने लगती हैं। इसके लिए आप डॉक्टर से सलाह लें। अच्छा होगा यदि आप प्राकृतिक उत्पादों और उपायों का सहारा लें, जिसके लिए आप अपने जानकार चिकित्सक से सलाह ले सकते हैं।

11 करें प्रोटीन युक्त भोजन

प्रोटीन शरीर के लिए बेहद लाभदायक होता है, जिससे मांसपेशियां हेल्दी रहती हैं। शोध के मुताबिक प्रोटीन से मांसपेशियों के नुकसान को रोकने में मदद करने के अलावा उच्च-प्रोटीन आहार वजन घटाने में मदद कर सकते हैं। प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों में मांस, मछली, अंडे, फलियां, नट और डेयरी शामिल हैं।

मेनोपॉज एक बीमारी नहीं है। हर महिला के जीवन का ये अहम हिस्सा है। हालांकि इसके लक्षणों से निपटना कभी-कभी मुश्किल हो सकता है। अपनी दिनचर्या में खाने और नियमित रूप से व्यायाम करने से इन लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है। मेनोपॉज के दौरान आप हमारी बताई हुई टिप्स और सुझाव का इस्तेमाल कर सकती हैं। ■

kanha®
Great Taste Comes Alive
Light up
your Taste Buds
AAHHHA!
AUTHENTIC HANDMADE
BIKANERI BHUJIA...
kanha
Masti Mix
kanha
Khatta Meetha
kanha
Bhujia
MRP ONLY
42/-
Nt. Wt. 300g
SUJI RUSK
CRUNCHY AND TASTY BREAD TOAST
MRP ONLY
10/-
Nt. Wt. 80g
kanha
SUJI RUSK
CRUNCHY AND TASTY BREAD TOAST
MRP ONLY
35/-
Nt. Wt. 100g
kanha
MULTIGRAIN
RUSK
MULTIGRAIN GOODNESS
WHOLE WHEAT, SUNFLOWER SEEDS, OATS, SESAME

kanha GROUP
TANSUKH
ATTA | MAIDA | SUJI | BESAN | TEA
FREE 500g | TANSUKH MAIDA
TANSUKH WHOLE WHEAT ATTA
100% Atta 0% Maida
Acchi Sehat ka Sukh
10Kg
TANSUKH PREMIUM BESAN
TANSUKH PREMIUM MAIDA
TANSUKH PREMIUM SUJI
TANSUKH Chai

अच्छी सेहत का सुख... हैल्थी लाईफ स्टाईल का लुक... अच्छी क्वालिटी का सुख... स्वच्छता का सुख...

कैसे रहता है तनसुख आटा और बेसन नैचुरल एवं स्वास्थ्य वर्धक ?

तनसुख आटा ज्यादा पानी सोखता है जिससे ये गूथने में आसान और मुलायम रहता है और रोटियां भी मुलायम बनती है । देर से खाने के दौरान भी ये वैसी ही नरम और स्वादिष्ठ बनी रहती हैं ।

- चुनिन्दा खेतों से सर्वोत्तम फसल के गेहूँ को चुनकर लाया जाता है ।
- पीसने की प्रक्रिया से पूर्व लैब में जांचा व परखा जाता है ।
- गेहूँ के पूर्ण सुनहरे दानो को रंग के आधार पर चुनकर, आगे की प्रकिया के लिए अलग किया जाता है ।
- गेहूँ को साफ करने के लिए तीन चरणों से होकर गुज़ारा जाता है, जिसमें हल्की, बारीक एवं मोटी सभी अशुद्धियों को दूर किया जाता है।
- रोबोटिक टैक्नोलॉजी युक्त अत्याधुनिक प्रोसेसिंग प्लांट में गेहूँ को प्रोसेस कर पीसा जाता है।
- हर स्तर पर एक से अधिक बार क्वालिटि को चैक कर पूर्ण शुद्धता को सुनिश्चित किया जाता है।
- प्राकृतिक पोषक तत्व बने रहे, इसके लिए इसमें किसी भी प्रकार के प्रिज़रवेटिव्स का प्रयोग नहीं किया जाता।
- स्वचालित मशीनों से पैकेजिंग के दौरान बिना मानवीय स्पर्श एवं पूर्ण हाईजैनिक वातावरण में पैक किया जाता है ।

FOR ENQUIRY, CALL : 1800-120-432-100 / 9057802114

Available at your nearby retail outlet
आपके नजदीकी रिटेल स्टोर पर उपलब्ध

RADHIKA

समर ब्यूटी
एंड हेल्थ
स्पेशल

फेफड़ों, दिल, किडनी और आंतों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी टिप्स

अधिक तेल-मसाले वाला खाना स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक होता है और लगभग हर व्यक्ति इस दौरान जंक फूड, तला-भुना मसालेदार खाना खाने में लगा हुआ है। वहीं शारीरिक गतिविधियां लगभग न के बराबर हो गई हैं। ऐसे लोग बहुत ही कम होते हैं जो घर पर रहकर भी एक्सरसाइज़ या योग करते हैं। यही हाल रहा तो आपका स्वास्थ्य जल्दी ही बिगड़ जाएगा।

मोनिका अग्रवाल

विश्वव्यापी महामारी कोविड-19 के लॉकडाउन के दौरान हर व्यक्ति घर का आनंद उठा रहा है। ऐसे में अधिकांश जनता शेफ बनने में लगी हुई है। हर व्यक्ति घर पर अलग-अलग प्रकार के व्यंजनों का आनंद ले रहा है। अधिक तेल-मसाले वाला खाना स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक होता है और लगभग हर व्यक्ति इस दौरान जंक फूड, तला-भुना मसालेदार खाना खाने में लगा हुआ है। वहीं शारीरिक गतिविधियां लगभग न के बराबर हो गई हैं। ऐसे लोग बहुत ही कम होते हैं जो घर पर रहकर भी एक्सरसाइज़ या योग करते हैं। यही हाल रहा तो आपका स्वास्थ्य जल्दी ही बिगड़ जाएगा। विशेषकर किडनियों, फेफड़ों, दिल और आंतों को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंच रहा है, जिससे डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, मोटापा, कब्ज अपच आदि जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। शरीर बिल्कुल स्वस्थ रहे इसके लिए कोविड-19 का संकट खत्म होते ही लोगों को अपनी दिनचर्या में सुधार करने की आवश्यकता है।

फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी टिप्स

यदि आपको सांस लेने में मुश्किल हो रही है तो इसका मतलब है कि आपके फेफड़ों में कोई समस्या है। धूम्रपान और शराब का अत्यधिक

सेवन फेफड़ों के लिए बेहद हानिकारक होता है। टीबी, अस्थमा, निमोनिया, इन्फ्लुएंज़ा और फेफड़ों का कैंसर आदि बीमारियां फेफड़ों की कार्यक्षमता में कमी के कारण विकसित होती हैं। और इसके लिए हम खुद जिम्मेदार होते हैं। फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए बताए गए नियमों का पलन करें-

- धूम्रपान, तंबाकू, चरस-गांजा आदि का सेवन पूरी तरह बंद कर दें। इससे फेफड़े धीरे-धीरे ठीक होने लगेंगें।
- शराब का अत्यधिक सेवन न करें।
- पानी हर बीमारी का इलाज है। फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए पानी का अधिक से अधिक सेवन करें। पानी फेफड़ों से विषाक्त तत्वों को बाहर करने में मदद करता है, जिससे फेफड़े हमेशा स्वस्थ बने रहते हैं।
- तले-भुने व मसालेदार खाने से परहेज़ करें।
- हरी-सब्जियों और मौसमी फलों का अधिक से अधिक सेवन करें।
- सांस की एक्सरसाइज़ करें। इसमें एक नथुने को बंद करके दूसरे नथुने से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। यह प्रक्रिया कम से कम 2 मिनट तक दोहराएं। फेफड़ों को आराम मिलेगा।
- प्रदूषण से बचाव के लिए घर से निकलते वक्त मुंह पर मास्क लगाना न भूलें।
- घर में जमी धूल-मिट्टी व कीटाणु भी फेफड़ों को नुकसान पहुंचाते हैं। इसलिए घर की साफ़-सफाई रखें।
- प्रतिदिन व्यायाम व योग करने से फेफड़े स्वस्थ रहते हैं।

दिल को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी टिप्स

हाई बीपी, लो बीपी, कोलेस्ट्रॉल का बढ़ा हुआ स्तर, दिल का दौरा, हार्ट फेलियर, दिल में दर्द, डायबिटीज़ आदि सब दिल संबंधी बीमारियां हैं, जो हमारी खराब जीवनशैली और गलत खान-पान के कारण होती हैं। पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह दिल की मदद से ही होता है, इसलिए दिल का स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है।

- अधिक तेल-मसाले वाले खाने से परहेज़ करें।
- धूम्रपान का सेवन बंद कर दें।
- हरी सब्जियों और मौसमी फलों का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें।
- चाय-कॉफी की जगह जूस पिएं।
- प्रतिदिन व्यायाम व योग करने से दिल का स्वास्थ्य सही रहता है।
- प्रतिदिन सुबह और शाम आधा घंटा वॉक करने से दिल स्वस्थ रहता है।
- पानी का अधिक से अधिक सेवन करने से विषाक्त तत्व खून से दूर रहते है, जिससे खून का प्रवाह सही प्रकार से बना रहता है।
- पिज्जा-बर्गर आदि में मौजूद चीज़ और म्योनीज़ वजन को तेजी से बढ़ाता है, जिससे हृदय रोगों का खतरा बढ़ता है। इसलिए इनका कम से कम सेवन करें।

- सही डाइट की मदद से वजन को नियंत्रण में रखकर हृदय रोगों से बचा जा सकता है। सही डाइट वह है, जिसमें आप कैलोरी की मात्रा को कम कर देते हैं, जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और फैट का संतुलित मात्रा में सेवन करते हैं।

किडनी को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी टिप्स

अनुमानित तौर पर, भारत में लगभग 10 फीसदी युवा किसी न किसी प्रकार की किडनी की बीमारी से ग्रस्त हैं। इसके मुख्य कारणों में डायबिटीज और उच्च रक्तचाप शामिल हैं। कई ऐसी वजह हैं, जिसके कारण व्यक्ति किडनी रोगों का शिकार बनता है, जिसके लिए वह खुद जिम्मेदार होता है। इन कारणों में, शराब का अत्यधिक सेवन, धूम्रपान, शरीर में पानी की कमी, ड्रग्स का सेवन, खराब आहार और पेनकिलर दवाइयों का अत्यधिक सेवन आदि शामिल हैं।

- दिन में कम से कम 2-3 लीटर पानी पिएं क्योंकि किडनी पेशाब के जरिए शरीर के विषाक्त तत्वों को बाहर करती है।
- शारीरिक सक्रियता बनाए रखें। इससे रक्तचाप नियंत्रण में रहता है, जिससे किडनी का स्वास्थ्य सही बना रहता है।
- अपनी डायबिटीज को नियंत्रण में करके किडनी की समस्या से बचा जा सकता है।
- चुकंदर का सेवन किडनी कैंसर से बचाता है।
- धूम्रपान, तंबाकू ड्रग्स आदि का सेवन बिल्कुल बंद कर दें।
- शराब का कम से कम सेवन करें।
- किडनी की सेहत बनाए रखने के लिए रुटीन में पौष्टिक आहार को शामिल करें।

- पेनकिलर दवाइयों का कम से कम सेवन करें।
- उबले हुए या फिल्टर्ड पानी का ही सेवन करें।

आंतों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी टिप्स

- आंतों का स्वास्थ्य पूरी तरह हमारे खान-पान की आदतों पर निर्भर करता है। तला-भुना मसालेदार भोजन, भोजन की अत्यधिक खुराक, लाल मिर्च का सेवन, बेभूख खाना, रात को भारी भोजन, सुबह का नाश्ता न करना, शारीरिक रूप से सक्रिय न रहना आदि सब आंतों के स्वास्थ्य को बिगाड़ते हैं।

- खाने को धीरे-धीरे और चबा कर खाएं। दिन में तीन बार भरपेट खाने की बजाए कुछ-कुछ घंटों के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाएं।
- खाने के तुरंत बाद न सोएं। थोड़ी देर टहलें। इससे पाचन ठीक होगा।
- अधिक तला-भुना, मसालेदार खाना न खाएं।
- तनाव का पाचन तंत्र पर बुरा असर पड़ता है।
- तनाव से दूर रहने की कोशिश करें।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- चाय, कॉफी, जंक फूड और कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक कम लें।
- धूम्रपान और शराब से दूर रहें।
- अपने भोजन में अधिक से अधिक फाइबरयुक्त चीजों को शामिल करें।
- प्रतिदिन सुबह एक गिलास गुनगुने पानी का सेवन करें।
- पानी अधिक मात्रा में पिएं। इससे विषैले पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाएंगे। ■

महिलाओं में कैंसर के सामान्य प्रकार

अभी तक ज्यादातर मामलों में कैंसर को आनुवंशिक माना गया था। नए अनुसंधानों में पता चला है कि कैंसर के कारण काफी हद तक अस्वस्थ जीवनशैली और असंतुलित आहार में होते हैं।

डॉ. शिशिर शेट्टी

आधुनिक समय में हमारा सबसे भयानक दुश्मन है कैंसर। कई प्रकार, कई लक्षणों और प्रभावों के साथ इस एक बीमारी ने दुनिया भर के करोड़ों लोगों को घेरा हुआ है। मानवी शरीर में असाधारण कोशिकाओं के तेजी से और आम तौर पर उनकी सीमाओं से ज्यादा बढ़ने से कैंसर होता है। कैंसर शरीर के दूसरे अंगों में फैलकर उन पर आक्रमण कर सकता है। अभी तक ज्यादातर मामलों में कैंसर को आनुवंशिक माना गया था। नए अनुसंधानों में पता चला है कि कैंसर के कारण काफी हद तक अस्वस्थ जीवनशैली और असंतुलित आहार में होते हैं। भारत में कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं, खास कर महिलाओं में कैंसर के कुछ प्रकार काफी आम तौर पर पाए जाते हैं।

स्तन कैंसर

भारत में महिलाओं को सबसे ज्यादा प्रभावित करने वाले कैंसर्स में से एक है स्तन कैंसर। स्तन की कोशिकाओं को संक्रमित करते हुए यह कैंसर स्तनों के लोब्यूल्स या नलिकाओं में तैयार होता है, साथ ही स्तन में किसी फैटी टिश्यू या कनेक्टीव टिश्यू में भी कैंसर बन

सकता है। हालांकि यह बीमारी किसी भी उम्र की महिला को हो सकती है लेकिन 40 से ज्यादा उम्र की महिलाओं को इसका खतरा अधिक होता है। काफी सारे मामलों में अगर परिवार में पहले किसी को यह बीमारी हुई हो तो यह बीमारी होने की आशंका ज्यादा होती है। इलाज के अच्छे परिणामों के लिए बीमारी की जल्द से जल्द पहचान होना जरूरी है और उसके लिए नियमित रूप से जांच और मैमोग्राम टेस्ट्स करवाना आवश्यक है। जिनके परिवार में पहले किसी को यह बीमारी हुई है, उन्हें रक्त की जांच करने से जीन में किसी प्रकार का उत्परिवर्तन है या नहीं यह जानने में मदद मिल सकती है। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात है अपने शरीर के बारे में सतर्क रहना। यहां तक कि भले ही हाल ही में किए गए मैमोग्राम में सब कुछ सुरक्षित दिख रहा हो, अगर आपको लगता है कि कोई अजीब, असाधारण गांठ या दर्द है तो तुरंत अपनी जांच करवाएं। साथ ही संतुलित आहार, हर दिन व्यायाम और शराब के सेवन को सीमित रखते हुए स्वस्थ जीवनशैली का होना बहुत जरूरी है।

सर्वाइकल कैंसर (गर्भाशय ग्रीवा में होने वाला कैंसर)

भारत में महिलाओं में मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है सर्वाइकल कैंसर, गर्भाशय के सबसे निचले हिस्से में सर्विक्स में कोशिकाओं में बदलाव की वजह से यह कैंसर होता है। यह गर्भाशय के गहरे टिश्यूज को प्रभावित करता है और फेफड़े, यकृत, मूत्राशय, योनि और मलाशय जैसे अन्य अंगों में फैल सकता है। सर्वाइकल कैंसर के कई कारण और खतरें होते हैं, जिनमें ह्यूमन पैपिलोमावायरस (एचपीवी) संक्रमण, कई अलग-अलग लोगों के साथ यौन संबंध, धूम्रपान, गर्भ नियंत्रक गोलियां लेना और कम उम्र में यौन-संबंध बनाना आदि शामिल हैं। कई मामलों में एचपीवी संक्रमण इसका कारण होता है और इसे वैक्सीन से रोका जा सकता है। यह कैंसर बहुत ही धीर-धीरे बढ़ता है, इसलिए जल्द से जल्द पहचान होने पर इसका प्रभावी इलाज करने में मदद मिल सकती है। लक्षणों के बारे में जागरूकता, मेडिकल सलाह के अनुसार एचपीवी वैक्सीन लेना, नियमित रूप से पीएपी टेस्ट्स और एसटीडीज को रोकने के लिए सक्रीय उपायों से इस कैंसर को रोका जा सकता है और उसका जल्दी पता लगाया जा सकता है। साथ ही धूम्रपान और तंबाकू के सेवन से बचना भी लाभकारी है। ज्यादातर मामलों में बीमारी का पता काफी देर से लगने की वजह से मरीज को जान गंवानी पड़ती है।

फेफड़ों का कैंसर

कैंसर के सबसे घातक प्रकारों में से एक है फेफड़ों का कैंसर, फेफड़ों में शुरू होकर यह कैंसर लिम्फ नोड्स और शरीर के मस्तिष्क जैसे अन्य अंगों में फैल सकता है। फेफड़ों के कैंसर के लक्षणों में असामान्य प्रकार की, तीन हफ़्तों तक लगातार आ रही खांसी, अलग प्रकार की खांसी, खांसी में खून निकलना, छाती में ऐसा संक्रमण जो ठीक नहीं हो रहा है, छाती में दर्द, कंधों में दर्द, सांस लेने में तकलीफ, आवाज में बदलाव, वजन कम होना, भूख न लगाना आदि शामिल हैं। फेफड़ों के कैंसर के लक्षण अक्सर अस्पष्ट होते हैं और अन्य बीमारियों के लक्षणों की तरह दिखते हैं, जिससे बीमारी का पता लगाने में देरी हो सकती है। इसके कारण कई मामलों में बीमारी का पता लगाए जाने तक कैंसर शरीर के अन्य अंगों में फैल चुका होता है। फेफड़ों के कैंसर के 90 प्रतिशत मामलों में बीमारी का कारण धूम्रपान होता है। धूम्रपान न करने वाले जिन लोगों को यह बीमारी होती है, उनमें आम तौर पर कम उम्र में बीमारी होती है और उनकी बीमारी तम्बाकू से संबंधित कैंसर से जैविक रूप से अलग होती है। ख़राब, अस्वच्छ, अस्वस्थ जीवन शैली भी इस बीमारी का कारण हो सकता है। फेफड़ों के कैंसर का पता लगाने के लिए एक्सरे, सिटी स्कैन जैसी इमेजिंग टेस्ट्स, स्पुटम साइटोलॉजी और टिश्यू बायोप्सी आदि टेस्ट्स किए जाते हैं।

कोलोरेक्टल कैंसर

कोलोरेक्टल कैंसर बड़ी आंत में (कोलन) शुरू होता है और पाचन तंत्र के निचले छोर पर स्थित होता है। हालांकि आम तौर पर यह बीमारी वयस्कों को प्रभावित करती है लेकिन किसी भी आयु के व्यक्ति को हो सकती है। आम तौर पर कोशिकाओं के छोटे, सौम्य गुच्छों के रूप में इसकी शुरुआत होती है, जिन्हें पॉलीप्स कहा जाता है, ये कोलोन के अंदर होते हैं, समय के साथ इनमें से कुछ पॉलीप्स कैंसर बन जाते हैं। यदि परिवार में पहले किसी को पेट के कैंसर की बीमारी हुई है या अगर आपकी उम्र 50 वर्ष से अधिक है तो कोलोन की जांच से इस बीमारी का जल्दी पता लगाया जा सकता है।

खतरे को कम करने के लिए आप क्या कर सकते हैं? खतरों के कारणों की रोकथाम में प्रतिबंध नीतियों को लागू करने से मदद मिल सकती है। ज्यादातर मामलों में तंबाकू सेवन और अस्वस्थ जीवनशैली से शरीर पर कई बुरे असर पड़ते हैं और इसीसे कैंसर की जड़ें बनने लगती हैं। स्वस्थ जीवन के लिए जागरूकतापूर्वक प्रयास, शराब के सेवन को सीमित रखना और सबसे महत्वपूर्ण कि नियमित रूप से जांच करवाने से कैंसर का खतरा लक्षणीय मात्रा में कम हो सकता है। ■

समर ब्यूटी
एंड हेल्थ
स्पेशल

2021 के 12 नए समर वर्कआउट्स

अगर आप गर्मी के मौसम में घर से बाहर जाकर वर्कआउट करने में घबराते हैं तो यह आर्टिकल आपके लिए ही है। इसमें आपको 12 नए समर वर्कआउट्स के बारे में बताया गया है, जो आपकी बॉडी की स्ट्रेंथ को बढ़ाने के साथ ही वेट लॉस करने में आपकी मदद करते हैं।

स्पर्धा रानी

गर्मी का मौसम आ गया है। अब बाहर वॉक या जॉगिंग के लिए जाने में हालत खराब होने वाली है। ऐसे में हमें कुछ ऐसे वर्कआउट चाहिए, जो इनडोर किए जा सकें। यही नहीं, जिन्हें करके बढ़िया कैलोरी भी लूज किया जा सके। खासकर 30 के बाद तो हर महिला की स्ट्रेंथ कम होने लगती है। ऐसे में जब तक आप अपनी बॉडी को फिट और हेल्दी नहीं रखेंगी, तब तक आपकी स्ट्रेंथ बची नहीं रहेगी। बाहरी खूबसूरती के लिए के लिए तो हम सब कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कर लेते हैं लेकिन यह भूल जाते हैं कि हमारी इंटरनल बॉडी को भी मजबूती चाहिए, क्योंकि यह समय के साथ कमजोर होने लगती है। इस लड़ाई से लड़ने के लिए भी ये समर वर्कआउट्स कमाल के हैं क्योंकि ये कमाल का कैलोरी लूज करवाते हैं और हमारी बॉडी हेल्दी बनने लगती है, हड्डियां मजबूत हो जाती हैं। आज हम इस आर्टिकल में उन समर वर्कआउट्स के बारे में जानते हैं, जो इन दिनों ट्रेंड में हैं।

1

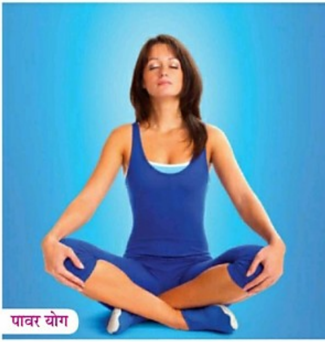
हिप हॉप/फंक

वर्कआउट करने का सबसे मजेदार तरीका डांस करना है। इसमें आपकी बॉडी म्यूजिक के साथ कमाल तरीके से फ्लेक्स करती है। यह खूब कैलोरी बर्न करती है और आपको जो मजा आता है, वह अलग बात है! हिप हॉप वर्कआउट में आप खूब पसीना निकालते हैं और बदले में सीखते हैं कुछ मजेदार और कमाल के मूव्स! इससे आपकी हड्डियों को भी मजबूती मिलती है।

2

पावर योग

यह एरोबिक एक्सरसाइज से प्रेरित कस्टमाइजेबल योग है। नियमित समय के बाद इसमें योग के पोज बदलते रहते हैं, जो न तो आपको बोर महसूस कराते हैं और ना ही आपके पोज को। यह कैलोरी भी खूब बर्न करता है और आपकी बॉडी को मजबूती प्रदान करता है। आपकी बॉडी की फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ती है और पोश्चर में सुधार आता है।


पावर योग

3

पिलाटी

इसकी नियमित प्रैक्टिस आपको इतना फ्लेक्सिबल बना देगी, जिसके बारे में आपने सपने में भी नहीं सोचा होगा। अगर आपको अपनी बॉडी में स्फूर्ति चाहिए तो यह बेस्ट है।

जुम्बा

यह मांसपेशियों को मजबूत करता है, खासकर पेट के आस-पास। आपकी पीठ का निचला हिस्सा, हिप्स आदि भी टोन हो जाते हैं।

4 कंटेम्पररी डांस

यह आपको हमेशा अट्रैक्ट करता रहेगा। इसे सीखकर आप अधिक फ्लेक्सिबल होंगी और आपके हृदय के साथ फेफड़ों की स्थिति भी सुधरेगी। यह मांसपेशियों की स्ट्रेंथ भी बढ़ाएगा और हड्डियों को मजबूती देने के साथ ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को कम करता है।

कंटेम्पररी डांस

5 फोर्ज़ा

यह वर्कआउट जापान के तलवार युद्ध तकनीक पर आधारित है। इससे आपको स्ट्रेंथ मिलेगी और पावर भी। फेफड़े और पैरों के मूवमेंट के साथ स्लाइसिंग, चॉपिंग और थ्रस्टिंग लकड़ी की तलवार की मदद से किए जाते हैं। यह आपके बाजुओं और पैरों को बढ़िया से टोन करता है। आपके कॉन्सेन्ट्रेशन को भी बढ़ाता है।

6 दून्या

यदि आप उन लोगों में से एक हैं जिन्हें हर तरह का डांस फॉर्म पसंद है, जो यह सोच नहीं पाते कि उन्हें कौन सा डांस फॉर्म सीखना है और वे किस तरह से अपने वेट को मैनेज करें तो दून्या आपके लिए ही है। यह बॉलीवुड डांस, जैज और हिप हॉप का परफेक्ट कॉम्बिनेशन है। यह एक हाई एनर्जी वाला डांस फॉर्म है, जो जादू की तरह कैलोरी को बर्न करेगा।

7 जुम्बा

इसे बेवजह लोगों ने वर्कआउट की श्रेणी में डाल दिया है। यह दरअसल एक पार्टी है, जिसे करते हुए आपको बहुत मजा आएगा। इसके लिए किसी पार्टनर की जरूरत भी नहीं है। आपको इसके लिए चाहिए एक बढ़िया फुटवियर और उत्साह! इसकी कोरियोग्राफी कार्डियोवस्कुलर और बॉडी शेपिंग लाभ के लिए बहुत बढ़िया है। इससे आपके मसल्स टोन होते हैं और आपकी स्ट्रेंथ में भी इजाफा होता है।

8 एरियल योग

इस योग को सिल्की और हैमॉक जैसे मटीरियल के साथ किया जाता है। यह कार्डियो, स्ट्रेचिंग, योग और एरियल एक्रोबैटिक्स का कॉम्बिनेशन है। यह आसन करते हुए आपको हवा में उड़ने सा अहसास देता है। यह बॉडी स्ट्रेंथ, फ्लेक्सिबिलिटी, कॉन्सेनट्रेशन और मोबिलिटी को बढ़ाता है।

9 मैराथन रनिंग

अगर आपको हड्डियों में मजबूती चाहिए तो इससे बेहतर और कोई एक्सरसाइज नहीं है। हालांकि, इसके लिए आपको बहुत ज्यादा प्रैक्टिस और कोशिश की जरूरत पड़ती है। यह मसल्स फाइबर के विकास को बढ़ाता है और आपके स्टैमिना को भी। आपको स्वस्थ हृदय और मजबूत हड्डियां चाहिए तो मैराथन जरूर दौड़ा करें।

मैराथन रनिंग

10 एक्वा टैंगो

टैंगो एक डांस है, जिसमें आप पार्टनर के साथ डांस करते हैं। मूवमेंट्स को को-ऑर्डिनेट करना पड़ता है और कुछ लिफ्ट एवं रैप्स भी होते हैं। इस वर्कआउट को पानी में करते हुए आप अतिरिक्त कैलोरी बर्न करते हैं क्योंकि आप रेसिसटेंस के विपरीत डांस कर रहे होते हैं। एक घंटे में आप 800 तक कैलोरी लूज कर सकते हैं।

11 किकबॉक्सिंग

अगर आप बढ़िया कार्डियोवस्कुलर एक्सरसाइज की तलाश में हैं तो यह आपके लिए ही है। आपकी हड्डियों को स्ट्रेंथ देता है, आपकी बॉडी को टोन करता है और आपकी बॉडी में सर्कुलेशन बढ़ता है। यह आपकी बॉडी के को-ऑर्डिनेशन को भी इन्हैंस करता है।

किकबॉक्सिंग

12 टबाटा

अगर आपको यह पता चले कि 60 मिनट ट्रेडमिल पर वर्कआउट करने की बजाय आपको 20 मिनट में बेहतर परिणाम मिल सकता है तो आप क्या कहेंगे? यही ना कि कैसे? इस वर्कआउट को टबाटा कहा जाता है, जो एक हाई इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग है। टबाटा में हर राउंड चार मिनट तक चलता है। यह आपके मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करता है और आपको फिट रखता है।

आपकी बॉडी उम्र के साथ अपनी स्ट्रेंथ को छोड़ने लगती है। ऐसे में यह आपकी जिम्मेदारी हो जाती है कि आप इसे फिट और हेल्दी बनाए रखें। ये वर्क आउट्स आपके हृदय को हेल्दी रखने के साथ आपकी हड्डियों को भी मजबूत रखते हैं। ■

वजन घटाने के सरल उपाय

यदि आप वाकई वजन कम करना चाह रही हैं और कुछ ऐसे फैक्ट्स के बारे में जानना चाहती हैं तो यह लेख जरूर पढ़ें। इसमें हमने सिर्फ तीन बातों पर फोकस किया है- भूख को कम करना, तेजी से वजन घटाना और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य में सुधार।

मोनिका अग्रवाल

वजन घटाने के लिए महिलाएं अक्सर उन सब बातों को फॉलो करती हैं जिसके पीछे कोई वैज्ञानिक तथ्य नहीं होते और फिर बाद में निराशा हाथ लगती है। ज्यादा डाइट प्लान आपको बाद में मुश्किल लगने लगते हैं। इसलिए हम यहां कुछ ऐसे टिप्स की चर्चा कर रहे हैं जो प्रमाणित हैं और आप बेहिचक उन्हें ट्राई कर सकती हैं।

खाना खाने से पहले भरपूर पानी पिएं

पानी आपकी वजन कम होने में मदद कर सकता है। यह आपके मेटाबॉलिज्म को लगभग 24-30 प्रतिशत अधिक बढ़ा सकता है। यदि आप खाना खाने से एक या डेढ़ घंटा पहले पानी पीती हैं तो इससे आपकी कुछ कैलोरीज़ बर्न होने में मदद मिलेगी। शोध के मुताबिक ऐसा करने से आप कम कैलोरीज़ खाती हैं और इससे आपका वजन 44 प्रतिशत अधिक कम होता है।

ब्रेकफास्ट के लिए अंडे खाएं

यदि आप अंडे खाती हैं तो इससे आपको बहुत सारे लाभ मिल सकते हैं, जिनमें वजन कम होना भी शामिल है। यदि आप अनाज से बने ब्रेकफास्ट को अंडों से रिप्लेस करते हैं तो इससे आपको अगले 36 घंटों तक पहले से कम भूख मिलेगी। इससे आपका फैट भी कम होता है।

ग्रीन टी पिएं

ब्लैक कॉफी की तरह ही ग्रीन टी भी आपकी ढेर सारे स्वास्थ्य लाभ देती हैं, जिसमें से एक है वजन कम होना। ग्रीन टी में बहुत से एंटी आक्सिडेंट होते हैं जैसे कि कैटेचिन्स जो आपके फैट को तेजी से बर्न करने में मदद करते हैं और जो आपके शरीर के लिए बहुत लाभदायक रहते हैं। बहुत सी स्टडीज के मुताबिक ग्रीन टी आपके वजन कम करने में लाभदायक होती है जोकि साबित हो चुके हैं।

इंटरमिटेंट फास्टिंग ट्राई करें

यदि आप इस प्रकार की फास्टिंग करना चाहती हैं तो यह आपके वजन कम होने में मदद कर सकता है। यह कुछ समय के लिए फास्टिंग व कुछ समय के लिए खाने पीने वाला फास्ट होता है। इनसे आपकी कैलोरीज़ नियंत्रित होती हैं, जिससे आपको वजन कम होने में मदद मिलती है। हालांकि इससे आपका मसल मास भी कम हो सकता है इसलिए इसे ट्राई करने से पहले किसी प्रोफेशनल की सहायता अवश्य लें।

ग्लुकोमेन्न सप्लीमेंट लें

इस प्रकार के सप्लीमेंट लेने से भी आपका वजन दूसरे प्रकार के सप्लीमेंट लेने के मुकाबले कुछ ज्यादा कम होता है। आप इस प्रकार के सप्लीमेंट को आसानी से किसी भी फार्मेसी या विटामिन शॉप पर ढूंढ़ सकती हैं। यह ऑनलाइन भी आसानी से उपलब्ध है।

शुगर से परहेज़ करें

यदि आप भी अपनी डाइट में शुगर का सेवन करती हैं तो इसे आज ही छोड़ दें और इसका सेवन कम से कम करें। शुगर से आपका मोटापा भी बढ़ता है, इसलिए आपको इसका सेवन या तो ब्राउन शुगर से रिप्लेस करना चाहिए या इसका सेवन बहुत कम करना चाहिए। शुगर से टाइप-2 डायबिटीज और बहुत से हृदय रोगों का भी खतरा होता है। इसलिए यदि आप शुगर खरीदने जाते भी हैं तो एक बार उसके लेबल्स को अवश्य ध्यान से पढ़ लें। कुछ ड्रिंक्स जैसे- डिब्बा बंद जूस व कोल्ड ड्रिंक्स आदि में बहुत अधिक मात्रा में शुगर होती है जिससे आपका वजन अधिक बढ़ता है। इसलिए इनसे ज्यादा से ज्यादा परहेज़ करें।

रिफाइंड कार्ब्स का कम से कम सेवन करें

रिफाइंड कार्ब्स भी आपके वजन कम करने के सपने को एक सपना ही रखते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि रिफाइंड कार्ब्स तेजी से ब्लड शुगर को बढ़ा सकते हैं, जिससे भूख, क्रेविंग और कुछ घंटों बाद भोजन का सेवन बढ़ जाता है। रिफाइंड कार्ब्स खाने से मोटापा बढ़ने का सीधा संबंध है। यदि आप अपना वजन कम करना चाह रही हैं तो आपको रिफाइंड कार्ब्स को त्याग देना चाहिए।

लो कार्ब डाइट का पालन करें

वजन कम करने के लिए आप लो कार्ब डाइट का पालन कर सकती हैं। इस डाइट से आपके कार्ब्स की संख्या नियंत्रित रहती है और वजन भी।

ज्यादा से ज्यादा फल व सब्जियां खाएं

यदि आपको भूख लगती है तो आप फल व सब्जियां खा सकती हैं। इससे आपके शरीर को बहुत सा जरूरी पोषण मिलता है। जैसे आपको बहुत से जरूरी विटामिन व मिनरल्स मिलते हैं और फलों से आपको फाइबर भी मिलता है। यदि आप किसी जंक फूड के ज्यादा आदी हैं तो आप अपने आपको उस चीज को खाने से रोकें। यदि आप ज्यादा आदी हैं तो प्रोफेशनल की मदद ले सकते हैं।

छोटी प्लेट का प्रयोग करें

जब भी आपको वजन कम करना होता है तो आपको पोर्शन साइज कंट्रोल करना होता है। इसके लिए आप अपने खाने की मात्रा कम कर सकती हैं व इसके लिए आप छोटी प्लेट्स का प्रयोग कर सकती हैं।

कैलोरी काउंट करें

यदि आप वजन कम करना चाहती हैं तो आपको कैलोरीज़ अवश्य काउंट करनी चाहिए। इससे आपके वजन कम होने को एक दिशा मिलेगी और यह तेजी से कम होगा।

भूखे होने पर पौष्टिक चीजें खाएं

यदि आपको जल्दी-जल्दी भूख लगती है तो कोशिश करें कि डाइट में ज्यादा से ज्यादा फाइबर की मात्रा हो। यदि आप फाइबर को अपनी डाइट में शामिल करती हैं तो इससे आपके शरीर को पोषण भी भरपूर मात्रा में मिलता है और इससे आपको ज्यादा भूख भी नहीं लगती। इससे आपका पेट भरा हुआ महसूस होता है।

प्रोबायोटिक सप्लीमेंट लें

यह सप्लीमेंट लेने से आपके पेट में प्रोबायोटिक का उत्पादन बढ़ता है, जिससे आपका पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है और आप अच्छी तरह से चीजों को पचा पाती हैं।

एरोबिक्स करें

यदि आप शारीरिक गतिविधि करना चाहते हैं तो वजन कम करने के लिए सबसे बेस्ट एरोबिक एक्सरसाइज रहती हैं। इन्हें अवश्य ट्राई करें।

पर्याप्त मात्रा में सोएं

आपके शरीर के लिए पर्याप्त मात्रा में सोना व आराम करना भी जरूरी है। पूरी नींद न लेना भी मोटापे का एक कारण होता है।

अधिक प्रोटीन का सेवन करें

प्रोटीन वजन कम करने की प्रक्रिया में प्रयोग होने वाला एक सबसे महत्त्वपूर्ण पोषण है। यदि आप हाई प्रोटीन डाइट खाते हैं तो इससे आपका मेटाबॉलिज्म 80-100 कैलोरीज़ प्रतिदिन कम हो सकती है। प्रोटीन सप्लीमेंट लें। यह सप्लीमेंट भी आपके लिए उतना ही आवश्यक है जितना की प्रोटीन पाउडर, यदि आप वजन कम करना चाह रही हैं तो।

होल इंग्रेडिएंट्स वाली चीजें खाएं

यदि आप पतले होना चाह रहे हैं तो होल इंग्रेडिएंट्स वाली चीजों को खाने से और अच्छा उपाय नहीं है। डाइट फूड की बजाय हेल्दी खाएं। यदि आप डाइट करने की सोचेंगे तो इससे आपको और अधिक खाने का मन करेगा। इसकी बजाय आप हेल्दी चीजें खाने की आदत बनाएं जिनसे आपको पोषण मिले।

धीरे-धीरे चबाएं

यदि आप धीरे-धीरे खाना चबाते हैं तो इससे आपके ब्रेन के पास सिग्नल लेट पहुंचते हैं और आपका पेट ज्यादा जल्दी भर जाता है। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि धीरे-धीरे चबाने से आपको कम कैलोरी खाने और वजन घटाने से जुड़े हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाने में मदद मिलती है। चबाने से भोजन में कैलोरी की मात्रा कम हो सकती है।

वजन घटाने के वैसे तो बहुत से अन्य तरीके है, लेकिन ऊपर लिखित तरीके आसान और उपयोगी हैं। जैसे कि कम चीनी का सेवन, हेल्दी नींद या कसरत। यदि आप इन बातों का ध्यान रखेंगी तो आसानी से अपने वजन को नियंत्रित कर पाएंगी। फिर आपको किसी वेट रिड्यूस सप्लीमेंट की जरूरत नहीं पड़ेगी। ■

गर्मियों में खाएं ये सुपरफूड्स

घर-बाहर के कामों में तालमेल बिठाने के चक्कर में महिलाएं अपनी सेहत बिगाड़ लेती हैं तो हम आपके लिए कुछ ऐसे पौष्टिक तत्वों से भरपूर फल-सब्जियों को खाने और डिशेज बनाने की लिस्ट लेकर आए हैं, जिन्हें अपनी डाइट में शामिल कर आप भी चुस्त-दुरुस्त रह सकती हैं।

सोनल शर्मा

जब पोषण की बात आती है, तो पुरुषों और महिलाओं की जरूरतें मिलती हैं, लेकिन इसमें अंतर भी मौजूद हैं। उदाहरण के लिए, महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अधिक आयरन की आवश्यकता होती है और गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को कई विशिष्ट पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। उन्हें विशिष्ट वयस्क की तुलना में अधिक विटामिन और मिनरल्स-विटामिन सी, फोलेट, विटामिन बी-12, आयोडीन और जिंक चाहिए। इन विशिष्ट आवश्यकताओं के कारण महिलाओं के लिए गर्मियों में खाने वाले सुपरफूड की लिस्ट तैयार की है।

टमाटर

यह समरटाइम फेवरेट लाइकोपीन से भरा हुआ है, जो एक बीमारी से लड़ने वाली पोषक तत्व है, यह महिलाओं में कैंसर और हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करता है। चूंकि लाइकोपीन वसा में घुलनशील है, इसलिए अवशोषण को बढ़ावा देने के लिए टमाटर में एक हेल्दी फैट जोड़ें जैसे कि ऑलिव ऑइल। टमाटर को सलाद के रूप में ले सकती हैं या टमाटर से बनी रेसिपी फॉलो कर सकती हैं।

खीरा

इसमें अच्छी मात्रा में पानी और फाइबर होता है। इसमें पाए जाने वाले ईरिप्सिन नाम के एंजाइम आंतों के पथ को हेल्दी रखने में सहायता करता है। यह खराब पाचन से गर्मी के मौसम में छुटकारा दिलाता है। आप रोजाना खीरे का सलाद, सूप ले सकती हैं।

मौसंबी

यह गर्मी में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी को पूरा करता है। विटामिन सी, फाइबर, जिंक और लोहे का शानदार स्रोत है। सन टैन को कम करने में मदद करता है। मौसंबी का जूस निकालकर इसमें थोड़ा नमक और शक्कर डालें और गर्मी के मौसम में पिएं।

दही

हीट स्ट्रोक के कारण पेट से जुड़ी समस्याएं बढ़ जाती है। दही में मौजूद बैक्टीरिया पेट को स्वस्थ बनाए रखता है। इसे मीठी या नमकीन लस्सी के रूप में पी सकती हैं या फिर रायता बनाकर डाइट में शामिल कर सकती हैं।

तरबूज

यह फल हाइड्रेशन हीरो है और इस तरल पदार्थ की आपको गर्मी में जरूरत होती है। तरबूज में मौजूद उच्च पानी की मात्रा आपको कूल और हाइड्रेटेड रखती है। उच्च पानी की मात्रा आपको भरा हुआ भी महसूस कराती है, जिससे क्रेविंग कंट्रोल में आ सकती है। तरबूज में लाइकोपीन भी होता है, जो त्वचा की कोशिकाओं को सूरज की क्षति से बचाता है।

छाछ

इसमें इलेक्ट्रोलाइट्स, प्रोबायोटिक और बहुत ज्यादा मात्रा में पानी होता है। गर्मी में इसके सेवन से पसीना, थकान, मांसपेशियों में ऐंठन, सिरदर्द, मतली

जैसी समस्याएं काफी कम हो जाती हैं। गर्मी में रोजाना एक या दो गिलास छाछ पी सकती हैं।

नारियल पानी

एक गिलास नारियल पानी शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संरचना को आसानी से बढ़ाने में सहायता करता है। इसलिए गर्मी में इसका सुबह खाली पेट सेवन कर सकती हैं, जो कि फेफड़े, आंख, किडनी और ब्लड सर्कुलेशन के लिए बेहतर होगा।

सत्तू

नमकीन या मीठे शरवत के रूप में सत्तू का सेवन ठंडक प्रदान करता है। साथ ही इसमें मौजूद प्रोटीन पेट को देर तक भरे रहने का एहसास भी दिलाता है।

ब्लूबेरी

यह गर्मियों में गर्भवती महिलाओं के लिए सुपरफूड है। विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट, पोटेशियम, फोलेट और फाइबर से भरपूर ब्लूबेरी का सेवन फायदेमंद साबित होगा।

आम

आम में विटामिन ए, विटामिन सी और विटामिन ई के साथ भरपूर मात्रा में ऊर्जा होती है। आम को ब्रेकफास्ट में ले सकते हैं। इसकी स्मूदी बनाकर पी सकते हैं। कच्चे या पके दोनों ही रूप में आम का सेवन फायदेमंद है।

पालक

पावर हाउस के नाम से मशहूर पालक में फोलिक एसिड उच्च स्तर में पाया जाता है। इसमें वो सभी विटामिन और मिनरल होते हैं, जिसकी जरूरत गर्भावस्था में होती है।

पुदीना

प्राकृतिक तौर पर ठंडा पुदीना हर महिला के लिए फायदेमंद है। यह लंबे समय तक ठंडा रखने में मदद करता है। इसकी चटनी, पना आदि के रूप में इस्तेमाल करें।

अलसी

ओमेगा-3 फैटी एसिड और लिग्नन्स प्रदान करने वाला एक सुपरफूड अलसी हार्मोन संतुलन को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए जाना जाता है। यह मेनोपॉज के वर्षों के दौरान विशेष रूप से फायदेमंद हो सकता है। मेनोपॉज में महिलाएं हॉट फ्लैश, मूड स्विंग और रात के पसीने की समस्या को कम करने में मदद करने के लिए गर्मियों में 1 से 2 बड़े चम्मच अलसी को अपने स्मूदीज में डाल सकती हैं।

अंडा

गर्मियों में गर्भवती महिला को अंडे का सेवन भी जरूर करना चाहिए क्योंकि अंडे में प्रोटीन, वसा आदि होने के साथ यह प्रेग्नेंट महिला को ऊर्जा से भरपूर रखने में मदद करता है। साथ ही अंडे का सेवन बच्चे के विकास के लिए भी फायदेमंद होता है।

स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी के एक कप में सिर्फ 47 कैलोरी होती है और यह लगभग 3 ग्राम गट-हेल्थ को बढ़ावा देने वाले फाइबर, आपके दैनिक विटामिन सी का 141 प्रतिशत और बूट करने के लिए भरपूर मात्रा में बी 6 से भरपूर होता है। स्ट्रॉबेरी भी आयरन का एक वेगन-फ्रेंडली सोर्स है, जो एनीमिया से संबंधित थकान और वजन बढ़ने से रोकने में मदद कर सकता है।

नींबू

गर्मी के मौसम में खूब नींबू पानी पीना चाहिए। एक गिलास नींबू का पानी आपको गर्मी और थकावट से बचाता है।

प्याज

गर्मी में लू के कारण बीमार होने का खतरा बढ़ सकता है, ऐसे में कच्चा प्याज़ जरूर खाना चाहिए। क्योंकि कच्चा प्याज खाने से लू लगने के खतरे को कम करने में मदद मिलती है।

कीवी

दो कीवी आपको दैनिक विटामिन सी की आपूर्ति करते हैं, साथ ही वे विटामिन ई का एक अच्छा स्रोत हैं और केले की तरह पोटेशियम से भरपूर होते हैं।

ट्राय कीजिए ये कुछ रेसिपीज़

मैंगो राइस

सामग्री : 2 कप पके हुए चावल, 2 टेबल स्पून तेल, ½ कच्चा आम कद्दूकस किया हुआ, 3 टेबल स्पून मूंगफली, 1 टीस्पून चना दाल, 1 टीस्पून उड़द दाल, ¼ टीस्पून हल्दी पाउडर, नमक स्वादानुसार, 2 सूखी लाल मिर्च, 1 टीस्पून राई, 4-5 करी पत्ता, 1 चुटकी हींग, 2 टेबल स्पून कसा हुआ नारियल, 2 हरी मिर्च कटी हुई, 1 टीस्पून हरा धनिया कटा हुआ, 1 टेबलस्पून अदरक का पेस्ट।

मैंगो राइस

विधि : एक पैन में तेल गर्म करें। राई और मूंगफली के दाने डालें और मूंगफली को गोल्डन ब्राउन होने तक तल लें। अब इसमें हींग, चना दाल, उड़द दाल और करी पत्ता डालें। धीमी आंच पर 1 मिनट के लिए भूनें। सूखी लाल मिर्च, कटी हुई हरी मिर्च और अदरक का पेस्ट डालें और 1 मिनट तक पकाएं।

अब कद्दूकस किए कच्चे आम में हल्दी पाउडर और नमक डालें। लगभग 5 मिनट तक पकाएं जब तक कि कच्चे आम पक न जाएं। यह पानी छोड़ देगा। अब कसा हुआ नारियल डालें। सब कुछ अच्छी तरह से मिलाएं। पके हुए चावल डालें और ध्यान रखें कि चावल के दाने न टूटें। कटा हरा धनिया या सीताफल से गार्निश करके सर्व करें।

सत्तू का शरबत

सत्तू का शरबत

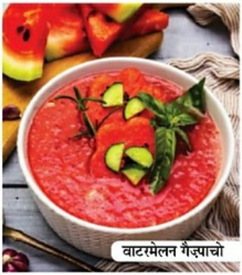
सामग्री : 6 टेबल स्पून भुना हुआ बेसन, 1 टीस्पून भुना हुआ जौ का आटा, 2 टेबल स्पून गुड़ का पाउडर, नमक स्वादानुसार, क्रश्ड आइस, 2 गिलास ठंडा पानी, भुना जीरा पाउडर, धनिया और पुदीना के कुछ पत्ते, स्वाद के लिए काला नमक, 1 टेबल स्पून अदरक का रस।

विधि : भुने हुए चने को मसाले वाले ब्लेंडर में डालकर पाउडर बना लें। इसे अलग रख दें। अब ठंडा पानी लें और पीसा हुआ गुड़ डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और छान लें। अब इसमें सत्तू, एक चुटकी काला नमक डालें और मीठा सत्तू शर्बत तैयार है। आवश्यकतानुसार क्रश्ड आइस डालें।

वाटरमेलन गैज़्पाचो

सामग्री : 4 कप तरबूज़, ½ खीरा, ½ चुकंदर, ½ हरी मिर्च, 1 टमाटर, 1 टीस्पून तुलसी पत्ते, 1 टीस्पून पुदीने के पत्ते, 1 टीस्पून चीनी, 1 चुटकी नमक, ¼ काली मिर्च।

विधि : तरबूज, चुकंदर, खीरा, टमाटर काट लें और इन्हें ब्लेंडर में लेकर जूस बनाकर छान लें। अब इसमें चीनी, नमक और काली मिर्च डालकर मिला लें। अब बाउल में सूप डालें और चाहें तो वाटरमेलन स्कूप भी डाल सकते हैं। अब पुदीने से सजाकर इसे सर्व करें।


वाटरमेलन गैज़्पाचो

कैरी का पना

सामग्री : 1 बड़ा या 2 मध्यम आकार के कच्चे हरे आम, 1¼ टीस्पून भुना जीरा पाउडर, 1¼ टीस्पून काला नमक, चीनी सिरप या गुड़ सिरप आवश्यकतानुसार, 15-20 काली मिर्च, 25-30 पुदीना के पत्ते, ठंडा पानी आवश्यकतानुसार।

विधि : आम को 3 कप पानी में उबालें या नरम होने तक आम को कुकर में पकाएं। बीज और त्वचा से नरम आम का गूदा ठंडा करें और निकालें। एक चिकनी पेस्ट बनाएं। ¾ पानी में ¼ कप चीनी को उबाल कर चीनी की चाशनी तैयार करें जब तक कि यह पूरी तरह से घुल न जाए और उबाल लें। गैस बंद करें और इसे ठंडा कर फ्रिज में रख दें।

कैरी का पना

किवी का हलवा

सामग्री : 4 किवी, ¾ कप सूजी, 1 कप चीनी, 2 कप पानी, ¾ कप घी, 1 टेबल स्पून बादाम कतरन, 1 टी स्पून पिस्ता कतरन, 1 टेबल स्पून किवी क्रश।

किवी का हलवा

विधि : सबसे पहले किवी को छील लें। इसे ब्लेंडर में आधा कप चीनी के साथ पीस लें। अब आधा कप बची चीनी को 2 कप पानी में डालें और तब तक पकाएं जब तक कि वह घुल न जाए। एक कड़ाही में घी डालें। इसमें सूजी डाल दें और सुनहरा होने तक भून लें।

अब इसमें तैयार चीनी की चाशनी मिलाएं। इसके बाद पेस्ट बनी हुई किवी डाल कर मिलाएं। यह पेस्ट जब तक गाढ़ा न हो जाए तब तक पकाएं। आखिर में किवी क्रश इस हलवे में डालकर मिलाएं। सर्व करने से पहले बादाम और पिस्ता कतरन से गार्निश कर सर्व करें।

आम पना

आम पना

सामग्री : आम पना का एक बड़ा गिलास तैयार करने के लिए आपको एक ब्लेंडर में 4 टेबल स्पून आम के गूदे, 2 टेबलस्पून शक्कर की चाशनी, ¼ टीस्पून भुना जीरा पाउडर, ¼ टीस्पून काला नमक, 3-4 काली मिर्च और 6 से 7 पुदीना के पत्ते।

विधि : एक ब्लेंडर में इन सभी सामग्री को डालकर अच्छी तरह से ब्लेंड करें। 1¼ कप ठंडा पानी डालें और कुछ सेकंड के लिए ब्लेंड करना जारी रखें। क्रश्ड आइस को एक बड़े गिलास में डालें और सर्व करें। ■

Available on : amazon Flipkart

FRAGWAY
Deodorants

Bharat Ka Deodorant

FRAGWAY
DEODORANT
ROYAL
FRAGWAY
DEODORANT
ELITE
FRAGWAY
DEODORANT
NOBLE
FRAGWAY
DEODORANT
POWER
FRAGWAY
DEODORANT
POWER

MRP
₹ 185/-
150 ML

कभी-कभी जब बच्चों को उनके मन मुताबिक नींद नहीं मिलती तो वो जिद्दी हो जाते हैं और रोते हैं। ये जानना मुश्किल हो जाता है कि आप ऐसा क्या करें, जिससे बच्चे को सुबह उठने से लेकर सोने तक में आराम मिले या अच्छा लगे।

बच्चे को अच्छी नींद देने की 13 ट्रिक्स

मोनिका अग्रवाल

छोटे बच्चों को संभालना देखने में जितना आसान होता है, यकीन मानिये ये उतना ही मुश्किल होता है। जितना ध्यान बच्चों के खाने पीने में रखना पड़ता है, उससे कहीं ज्यादा ध्यान उनके सोने का भी रखना पड़ता है। बच्चे कब सोते हैं, कब नहीं ये बात सिर्फ बच्चों के मन पर निर्धारित होती है। आज हम आपको अपने इस खास लेख के जरिये ऐसी टिप्स देंगे जिनकी मदद से बच्चे अच्छे से सो सकेंगे-

1 बनाएं शांत माहौल

बच्चों को सुलाना हो या उन्हें नींद से जगाना हो, इसके लिए उन्हें शांति से साथ प्यार से देखें। उन्हें बिना किसी परेशानी के प्यार से धीरे से सुलाने या उठाने की कोशिश करें।

2 प्यार भरा स्नान

अगर बच्चे को स्नान कराने की सोच रही हैं तो एक साफ और नरम कपड़े और हल्के गर्म पानी से उसे आराम मिलेगा। आप शांति बनाए रखें और उससे प्यार भरी बाते करें।

3 बच्चे के साथ सोएं

जब भी आप बच्चे को सुला रहे हैं तो कोशिश कीजिये कि आप उसके साथ सोएं। ऐसे में बच्चे खुद को सुरक्षित महसूस करते हैं।

4 सुलाने से पहले भरें पेट

बहुत से बच्चे होते हैं, जिन्हें रात के समय में भूख लगती है। ऐसे में आप बच्चे को सुलाने से पहले अच्छे से उसे खाना खिला दें। ताकि भूख की वजह से उसकी नींद ना खराब हो।

5 कमरे से दूर रखें ऐसी चीजें

बच्चे को अच्छी नींद के लिए जरूरत है तो आरामदायक गद्दे की, और आपके प्यार की। खतरनाक जानवर, मोटे कंबल दूर रखें। इससे घुटन होने लगती है।

6 महकाएं बच्चे का कमर

आप अच्छा माहौल बनाए रखने के लिए बच्चे के पास नेचुरल लैवेंडर के तेल की महक छिड़क सकते हैं। अगर बच्चा 6 महीने से छोटा है तो उससे इन सब चीजों को दूर रखें।

7 बच्चों के पेट का रखें ख्याल

जीआरडी आम तरह की समस्या है। बच्चों को इससे सोने की समस्या हो सकती है। इसके अलावा इसमें मांपेशियों में खराबी का कारण बन सकती है। आप इसके लिए किसी बाल रोग विशेषज्ञ से सलाह ले सकते हैं।

8 बच्चों के हाथों का रखें ख्याल

जब भी आपका बच्चा सोता है तो और सोते समय अगर आप उसकी जगह बदलती हैं तो ध्यान रखें कि आप अपने हाथों को बच्चे के पेट, बांहों और सर पर धीरे से डालकर उसे शांत कराने की कोशिश करें।

9 बच्चे का बेडटाइम हो आइडियल

जब बच्चे ज्यादा थके होते हैं तो वो चिड़चिड़े हो जाते हैं और सोने में दिक्कत करते हैं। बाल रोग विशेषज्ञों की मानें तो आप बच्चों के साथ समय बिताएं। जरूरी नहीं है कि आप जल्दी उठें, अच्छी नींद के बाद हमेशा बच्चे खुश रहते हैं।

10 कपड़ों का रखें ख्याल

जाहिर सी बात है कि आरामदायक कपड़ों में अच्छी नींद आना वाजिब है। ठीक उसी तरह बच्चे भी होते हैं, जिन्हें सोने के लिए आरामदायक कपड़े पहनाएं। बच्चों को कसे या फिट कपड़े पहनाने से बचें।

11 तापमान का भी रखें ख्याल

बच्चों के लिए कितना तापमान सही है, इस बात का ख्याल रखें। बच्चा छोटा है तो ज्यादा ख्याल रखने की जरूरत है। विशेषज्ञ भी इसी बात की सलाह देते हैं।

12 आउट लाइट का भी रहे ख्याल

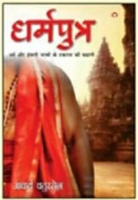
अक्सर बच्चे रात के समय जागते हैं और दिन के समय सोते हैं। आप बच्चे को अच्छी नींद देने के लिए कमरे के लाइट आउट के बारे में जरूर जान लें। आप कमरे में अंधेरा रखिये। जब उसके जागने का समय हो तो सारे पर्दे खोल लीजिए। इससे बच्चे को रोशनी में अंतर समझ में आएगा।

13 अच्छी मसाज भी जरूरी

शोध के अनुसार छोटे बच्चों को सिर्फ 15 मिनट की मालिश अच्छी होगी। इससे उन्हें अच्छी नींद आती है।

ये कुछ ऐसी ट्रिप्स हैं, जिनकी मदद से आप अपने बच्चे को एक बेहतर और काफी अच्छी नींद दे सकते हैं। अगर बच्चे को स्वास्थ्य संबंधी परेशानी हो रही हो तो आप डॉक्टर का परामर्श लेने में बिलकुल भी ना कतराएं। ■

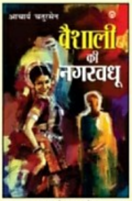
डायमंड बुक्स के नये प्रकाशन


धर्मपुत्र
आचार्य चतुरसेन

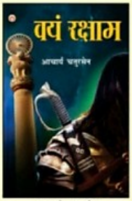
आचार्य चतुरसेन
धर्मपुत्र
150.00

गोली
आचार्य चतुरसेन

आचार्य चतुरसेन
गोली
225.00


आचार्य चतुरसेन
वैशाली की नगरवधू

आचार्य चतुरसेन
वैशाली की नगरवधू
325.00


वयं रक्षाम
आचार्य चतुरसेन

आचार्य चतुरसेन
वयं रक्षाम
325.00

लाल रेखा
कुशवाहा कान्त

कुशवाहा कान्त
लाल रेखा
195.00

भूतनाथ
बाबू देवकीनन्दन खत्री

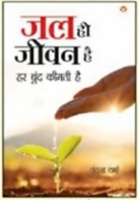
बाबू देवकीनन्दन खत्री
भूतनाथ
375.00

पढ़ेगा इंडिया बढ़ेगा इंडिया

प्रियंका वर्मा
पढ़ेगा इंडिया बढ़ेगा इंडिया
175.00

बिटिया को शिक्षा धन दीजो
वन्दना वर्मा

वंदना वर्मा
बिटिया को शिक्षा धन दीजो
175.00


जल ही जीवन है
हर बूंद कीमती है
वंदना वर्मा

वंदना वर्मा
जल ही जीवन है
175.00

अधिकार से पहले कर्तव्यों के प्रति जागरूक हो

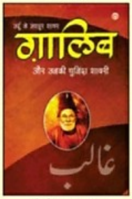
नरेन्द्र गोविन्द बहल
अधिकार से पहले कर्तव्यों के प्रति जागरूक हों...175.00

इतनी शक्ति हमें देना दाता

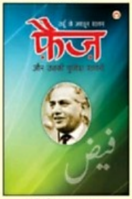
राकेश कुमार आर्य
इतनी शक्ति हमें देना दाता
175.00

मुख़्तार नक़वी
साइबर सुपारी
उपन्यास

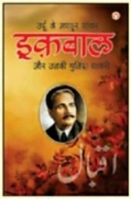
मुख़्तार नक़वी
साइबर सुपारी
175.00


उर्दू के मशहूर शायर
ग़ालिब
और उनकी चुनिंदा शायरी
غالب

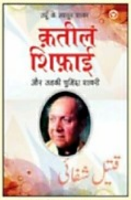
उर्दू के मशहूर शायर
ग़ालिब
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00


उर्दू के मशहूर शायर
फ़ैज़
और उनकी चुनिंदा शायरी
فیض

उर्दू के मशहूर शायर
फ़ैज़
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00


उर्दू के मशहूर शायर
इक़बाल
और उनकी चुनिंदा शायरी
اقبال

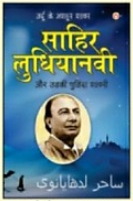
उर्दू के मशहूर शायर
इक़बाल
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00


उर्दू के मशहूर शायर
क़तील शिफ़ाई
और उनकी चुनिंदा शायरी
قتیل شفائی

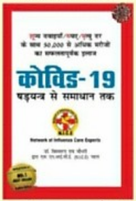
उर्दू के मशहूर शायर
क़तील शिफ़ाई
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00

उर्दू के मशहूर शायर
मीर तक़ी मीर
और उनकी चुनिंदा शायरी
میر

उर्दू के मशहूर शायर
मीर तकी मीर
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00


उर्दू के मशहूर शायर
साहिर लुधियानवी
और उनकी चुनिंदा शायरी
ساحر لدھیانوی

उर्दू के मशहूर शायर
साहिर लुधियानवी
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00


कोविड-19
षड्यन्त्र से समाधान तक

डॉ. बिस्वरूप राय चौधरी
कोविड-19 (षड्यन्त्र से समाधान तक)
195.00

डॉ. राकेश कुमार आर्य
भारत की विदेश नीति
175.00

नास्त्रेदमस
अचूक भविष्यवाणियाँ
अशोक कुमार शर्मा

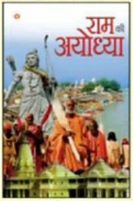
अशोक कुमार शर्मा
नास्त्रेदमस की अचूक भविष्यवाणियां
195.00

डेल कारनेगी
आप भी लीडर बन सकते हैं

डेल कारनेगी
आप भी लीडर बन सकते हैं
250.00

डेल कारनेगी
अपने कॅरियर को नई दिशा कैसे दें

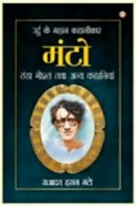
डेल कारनेगी
अपने कॅरियर को नई दिशा कैसे दें
195.00



सुदर्शन भाटिया
राम की अयोध्या
200.00

उर्दू के महान कहानीकार
मंटो
टोबा टेक सिंह तथा अन्य कहानियां
सआदत हसन मंटो

सआदत हसन मंटो
टोबा टेक सिंह तथा अन्य कहानियां....195.00


उर्दू के महान कहानीकार
मंटो
ठंडा गोश्त तथा अन्य कहानियां
सआदत हसन मंटो

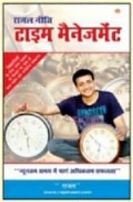
सआदत हसन मंटो
ठंडा गोश्त तथा अन्य कहानियां....175.00

कोरोना क्यों? कैसे करें सामना?
डॉ. एच.एल. माहेश्वरी

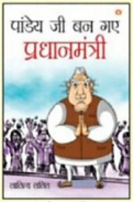
डॉ. एच.एल. माहेश्वरी
कोरोना क्यों? कैसे करे सामना कहानियां....150.00

कृष्ण तुम्हें पुकार रहे हैं

आचार्यश्री सुदर्शन जी महाराज
कृष्ण तुम्हें पुकार रहे हैं
100.00


राजल नीति
टाइम मैनेजमेंट

राजल नीति
टाइम मैनेजमेंट
175.00


पांडेय जी बन गए प्रधानमंत्री
लालित्य ललित

लालित्य ललित
पांडेय जी बन गए प्रधानमंत्री
175.00

डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712200
ई-मेल : sales@dpb.in Shop online at **www.diamondbook.in** सभी बुक स्टॉलों पर उपलब्ध

गर्मी की छुट्टी में मिले मस्ती और लर्निंग का डोज

मौज-मस्ती के साथ ही बच्चों के लिए खेल-खेल में कुछ नया सीखने का भरपूर मौका लेकर आती है गर्मी की छुट्टियां। इसलिए हम भी कुछ ऐसी एक्टिविटीज लेकर आए हैं, जिससे बच्चों की मेंटल और फिजिकल एक्सरसाइज भी होगी और वे हुनरमंद भी बनेंगे।

चयनिका निगम

बच्चों के एक्जाम शुरू हो चुके हैं जल्द ही उनकी गर्मी की छुट्टियां भी खत्म हो जाएंगी। पिछला साल तो कोरोना के साथ-साथ ऐसे फुर्र हुआ है कि मानो आया ही नहीं था। पिछले साल बच्चे गर्मी की छुट्टी पर कहीं जा भी नहीं पाए थे। इस बार भी आपका कहीं जाने का प्लान नहीं है और बच्चे घर पर ही रहने वाले हैं तो छुट्टियों में बच्चों का मन लगाना एक कठिन काम होगा। उन्हें छुट्टियों में कुछ तो खास करना ही होता है। पर क्या? बाहर भेजकर कुछ सिखाने से आप अभी भी कतराती हैं तो समय आ गया है कि आप बच्चों का मन लगाने का काम खुद ही करें, बच्चों की एक्टिविटी पर आप खुद ही ध्यान दें। मां होने के नाते आप जानती ही होंगी कि बच्चों का मन लगाना आसान काम बिलकुल नहीं है। इसके लिए तो बहुत संयम का साथ देना पड़ता है और उन पर किसी चीज का गलत असर न हो ये भी ध्यान देना होता है। घर पर आजमाई जाने वाली कौन-कौन सी बच्चों की एक्टिविटी आएंगी काम जान लीजिए-

बोर्ड गेम्स सिखाए लाइफ स्किल

अब बाजार में इतने तरह के बोर्ड गेम्स मिलते हैं कि आपके लिए उनमें से किसी एक को चुनना भले ही कठिन होता है। लेकिन इनमें से कुछ बेस्ट वालों को चुन कर आप अपने बच्चे की गर्मी की छुट्टी आसानी से सीखने-सिखाने के तरीके से काट पाएंगी। दरअसल अब ऐसे बोर्ड गेम्स आते हैं, जो लाइफ स्किल सिखा देते हैं। जैसे टीम वर्क में काम करना या नई भाषा सीखना। कई बार तो यही बोर्ड गेम्स बच्चे के मन में पल रही एंगजाइटी को भी कम करते हैं। इतना ही नहीं ये गेम्स बच्चों में हारने के लिए तैयार रहने की आदत भी डालते हैं, जो आजकल की भागदौड़ की जिंदगी में बच्चों में है ही नहीं। वो हार को फेस करने में बहुत दिक्कत महसूस करते हैं।

लगेगा मन, बनेगी सेहत

कोरोना का ये दौर शरीर को फिट बनाए रखने के लिए प्रेरित करता है। इस दौर में जहां हर कोई अपने स्तर पर व्यायाम कर रहा है तो बच्चे भी क्यों पीछे रहें। गर्मी की छुट्टियों में उन्हें किसी एक शारीरिक फायदा देने वाली एक्टिविटी का हिस्सा जरूर बनाएं। शुरुआत में बच्चों को हो सकता है ये सब अच्छा न लगे। लेकिन थोड़ी सी सख्ती और अनुशासन बच्चों को इसको करने के लिए प्रेरित करेगा और जब उनको इसमें मजा आने लगेगा तो फिर शायद आपको कहने की जरूरत ही न पड़े। देखिएगा कैसे वो फिट भी होंगे और दिनभर का कम से कम एक घंटा तो उनका आराम से कटेगा ही। आप भी फ्री रहेंगी कि बच्चा समय खराब नहीं कर रहा है। बच्चा भी अच्छा महसूस करेगा और एक समय के बाद उसे मजा भी खूब आएगा।

किचन में मदद करे बच्चा

बेटा हो या बेटी। आपका बच्चा पढ़ाई छोड़ किचन में आए ये आपको जरूर अच्छा नहीं लगेगा। लेकिन किचन के काम को जिंदगी के लिए जरूरी स्किल के तौर पर देखें। ये हर इंसान की जिंदगी के लिए जरूरी है। ऐसे में बच्चे को किचन के काम सिखाने का गर्मी की छुट्टी से अच्छा समय क्या होगा! शुरुआत में आप बच्चे से सिर्फ आपकी मदद करने के लिए कहिए। किचन में वो आपको सामान लाकर दें। इसके लिए किचन में क्या चीज कहां रखी है ये भी बच्चे को बताया जा सकता है। इससे वो आपको आसानी से सामान दे पाएगा। धीरे-धीरे उसे सब्जियां काटने का काम भी दिया जा सकता है लेकिन सावधानी के साथ। उसको सलाद बनाने का काम भी दीजिए। वो जब रोज खाने से पहले खुद सलाद बनाएगा तो खिलाने के साथ खुद भी हेल्दी सलाद खाएगा जरूर।

छोटे-छोटे काम

घर में ऐसे बहुत से छोटे काम होते हैं, जिन्हें करने में समय बहुत जाता है। जैसे धुले कपड़े डोरी से उतारना, धुले बर्तन रैक्स में सेट करना या सफाई के पहले घर की डस्टिंग। एक्जाम के बाद जब बच्चे घर पर होंगे तो उन्हें इन कामों की ज़िम्मेदारी दे दीजिए। उन्हें समझा दीजिए कि अब ये काम उन्हें ही करने हैं। आगे से करने के लिए कहा भी नहीं जाएगा। बच्चा अगर आपकी बात थोड़ी भी मानता है तो वो ये काम करेगा। इससे उसे घर के कामों में रुचि तो बढ़ेगी ही उसको एक काम कर लेने का आत्मविश्वास भी आएगा। वो जरूर खुश होगा कि उसे घर का एक काम आ गया है।

> पूरा परिवार साथ बैठे ही, ये आजकल संभव ही नहीं होता है। ऐसे में आपको पूरे परिवार के लिए नियम बनाना होगा कि दिनभर में एक बार सब साथ बैठकर दिनभर का हाल बताएंगे। ये नियम बच्चे के पापा, भाई-बहन और आप पर भी लागू होगा।

म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट भी सिखाएं

म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट, ऐसी चीज है, जो सीखने के बाद आप दूसरों से बिलकुल अलग नजर आते हैं। बच्चों के साथ भी ऐसा ही होता है। वो किसी खास म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट को बजाना सीख लेते हैं तो उन्हें वो खुद ही स्पेशल लगने लगते हैं। हो सकता है बच्चे इसकी ओर आकर्षित न हों क्योंकि म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट को सीखना एक लंबी और धीमी प्रक्रिया होती है। रियास सब लोग कर भी नहीं पाते हैं। अब ऐसे में छोटे बच्चे से इसकी अपेक्षा करना पूरी तरह से सही भी नहीं होगा। मगर कोशिश तो की ही जा सकती है। हो सकता है बच्चा सारी निगेटिविटी छोड़कर म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट को पसंद करने लगे। आपको भी अच्छा लगेगा जब बच्चा छुट्टियों के नतीजे के तौर पर एक हुनर सीख लेगा। तो सबसे पहले बच्चे को म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट से रू-ब-रू कराएं और बच्चे से पूछें कि उसे कौन सा अच्छा लगा। फिर उसे ऑनलाइन क्लास में इन्हें बजाना सिखाइए या अगर आप बाहर कोचिंग के लिए भेज सकें तो अच्छा है।

फैमिली हो साथ

छुट्टियां बच्चे की होंगी लेकिन पूरे परिवार की तो नहीं। अब ऐसे में होगा ये कि बच्चा पूरे परिवार का साथ जब भी मिलेगा खुश जरूर होगा। उसे लगेगा कि सब उसके साथ हैं और वो अकेला महसूस बिलकुल नहीं करेगा। मगर पूरा परिवार साथ बैठे ही, ये आजकल संभव ही नहीं होता है। ऐसे में आपको पूरे परिवार के लिए नियम बनाना होगा कि दिनभर में एक बार सब साथ बैठकर दिनभर का हाल बताएंगे। ये नियम बच्चे के पापा, भाई-बहन और आप पर भी लागू होगा। देखिएगा एक समय बाद बच्चा इस एक समय का इंतजार किया करेगा। इस दौरान आप लोग कुछ छोटे गेम भी खेल सकते हैं। ■

स्कूली बच्चों के लिए कुछ जरूरी गाइड लाइन्स

बच्चों को स्कूल भेजना है और कोरोना का डर भी है। ये डर लगभग हर बच्चे के पेरेंट्स के मन में है, जो लाजमी भी है। देश के कई राज्यों में स्कूलों और शैक्षिक संस्थानों को खोलने के लिए सरकार ने आदेश दे दिए हैं। ऐसे में सुरक्षा का ख्याल रखना बेहद जरूरी है।

मोनिका अग्रवाल

कोरोना महामारी ने सबकी जिंदगी पर पहरा सा लगा दिया। लोगों की रफ्तार भरी जिंदगी में मानो ब्रेक सा लग गया हो। इस दौरान लोगों के मन में सिर्फ एक ही दहशत रही कि कहीं वो कोरोना संक्रमण के चपेट में ना जाएं। सरकार द्वारा जारी की गई गाइडलाइन के चलते सभी को एहतियात बरतने की हिदायत दी, जिसमें एक दूसरे से दो गज की दूरी, मास्क का इस्तेमाल और सेनिटाईजर का इस्तेमाल भी जरूरी बताया है, जिसमें लोगों ने भरपूर सहयोग भी दिया। कोरोना संक्रमण को अब लगभग एक साल हो चुके हैं। लोगों की जिंदगी एक बार फिर से पटरियों पर लौटने लगी है। सभी ने अपने-अपने काम फिर से शुरू कर दिए हैं। सभी संस्थान एक बार फिर से शुरू हो गये हैं। ठीक उसी तरह अब 11 महीने के बाद सरकार ने स्कूल भी खोल दिए हैं। बच्चों के लिए जितना उत्साहित दौर है, उससे कहीं ज्यादा पेरेंट्स के मन में इस बात की चिंता है कि कहीं उनका बच्चा संक्रमण से पीड़ित ना हो जाए। ये डर लाजमी है। लेकिन इन सब के बीच पेरेंट्स सावधानी बरतेंगे तो अपने बच्चे को कोरोना से सुरक्षित रखेंगे। ये सुरक्षा कैसे करनी है, इस खास लेख के जरिये जानें-

स्कूलों को भी रखना होगा ध्यान

स्कूल खुलने के बाद पेरेंट्स की ये सोच बिलकुल जायज है कि उन्हें अपने बच्चे को स्कूल भेजना चाहिए या नहीं? क्या उनके बच्चे को वो सुरक्षा स्कूल में मिल पाएगी, जो सुरक्षा वो अपने बच्चों को देते हैं? ऐसे में कोविड-19 को देखते हुए स्कूलों को भी अपने सिद्धांतों पर विचार करने की जरूरत है।

- बच्चों में कोरोना का प्रसार ना हो, इसकी जिम्मेदारी स्कूल की होनी चाहिए।
- महामारी के बाद स्कूल खोलने से पहले सारे नियमों का ख्याल रखना चाहिए।
- कोविड से जुड़े पर्यास परीक्षण संसाधन का ख्याल रखना।
- महामारी के बारे में हर जानकारी रखना और स्कूल को उसी के अनुरूप समायोजित करना।
- छात्रों के साथ शिक्षकों और कर्मचारियों की सुरक्षा का ख्याल रखना।
- कोरोना को लेकर नई रणनीति बनाकर उसमें काम करना।

बच्चों और किशोरों का रहे ख्याल

स्कूल-कॉलेज खोले जाने के बाद बच्चों और किशोरों में कोरोना के लक्षणों के बारे में पूरी जानकारी होनी चाहिए क्योंकि इनमें संक्रमण के ऐसे लक्षण होते हैं, जो कभी-कभी पहचाने नहीं जा सकते। आजकल बच्चों और किशोरों में इन्फ्लुएंजा का प्रकोप भी बढ़ रहा है, जिससे बच्चे और किशोर ज्यादा संक्रमित हो रहे हैं। ये गम्भीर नहीं होता। लेकिन इससे बचाव भी बेहद जरूरी है।

- 10 साल से कम के बच्चों में संक्रमण फैलने की संभावना कम होती है।
- 10 साल से ज्यादा के बच्चों में संक्रमित होने की संभावना बढ़ जाती है।
- वयस्कों में ये तेजी से फैल जाता है।
- दो साल से ज्यादा के बच्चों को स्कूल में मास्क लगाए रहने पर जोर देना चाहिए।
- उन्हें शारीरिक दूरी बनाए रखने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- ये सावधानी किशोरों के लिए भी जरूरी है।
- इस सुरक्षा का ख्याल स्कूल-कॉलेज में

उपस्थित छात्र-छात्रों के साथ शिक्षक और कर्मचारियों को भी रखना है।

शारीरिक दूरी का क्या हो सही उपाय

बड़े तो फिर भी एक दूसरे से शारीरिक दूरी बनाए रखने की कोशिश कर सकते हैं, बच्चों को भी पेरेंट्स घर पर इससे जुड़ी सावधानी बरत सकते हैं। लेकिन जब स्कूल में बच्चे जाते हैं, तो इस बात का ख्याल रखना कठिन हो जाता है। ऐसे में स्कूलों और कॉलेज को विशेष प्रबंध करना चाहिए, बच्चों के बीच सोशल डिस्टेंसिंग को मेंटेन किया जा सके।

- स्कूल को दो पालियों में बांटा जाए।
- एक बार में कम ही बच्चों को क्लास में बैठाएं।
- बच्चों को कार्टून के जरिये सारे नियमों का उचित पाठ पढ़ाएं।
- बैठने की डेस्क को कम से कम 6 फीट की दूरी पर लगाएं।
- स्कूलों में बच्चों के लिए कपड़े का कवर अनिवार्य है।
- बच्चों से सभी नियमों का पालन सख्ती से कराना चाहिए।

कैसी हो स्कूलों की रणनीति

बड़े बच्चों के मुकाबले छोटे बच्चों से नियमों का पालन करवाना काफी मुश्किल भरा हो सकता है। ऐसे में प्राथमिक स्कूलों और उच्च प्राथमिक स्कूलों को रणनीति बनानी चाहिए, जिसमें वो सभी तरह की गाइडलाइन को फॉलो करें। इसके लिए पैरेंट्स भी बच्चों को इस बात का अभ्यास करा सकते हैं।

- दो साल से ज्यादा के बच्चों को मास्क लगाने के प्रेरित करें।
- बाहरी चीजों को छूने से बचना चाहिए।
- स्कूल या कॉलेज भवन में कम लोगों को एंट्री दी जानी चाहिए।
- स्कूल या कॉलेज में भीड़ जमा ना होने दें।
- एक्टिविटी पर कम फोकस करना होगा।
- शिक्षकों के क्रॉस-ओवर को सम्भव सीमा तक कंट्रोल करें।

खास बच्चों के लिए खास हो व्यवस्था

आम बच्चों की अपेक्षा विकलांग बच्चों का ख्याल रखना बेहद मुश्किल होता है। वो खास सुरक्षा और खास शिक्षा के हकदार होते हैं। संक्रमण से बचने के लिए विशेष बच्चों का खास ख्याल रखना होगा। ताकि वो कोरोना की चपेट में ना आ सकें। ऐसे में बच्चों का ख्याल कैसे रखा जाए यह भी चिंता का विषय है।

- विशेष बच्चों और किशोरों की जरूरत का ख्याल रखन होगा।
- कोरोना को लेकर सभी दिशा निर्देशों को पूरा करना होगा।
- एक दूसरे से शारीरिक दूरी बनाए रखने के प्रयास करने होंगे।
- विकलांग छात्रों के लिए शिक्षकों और कर्मचारियों को भी सावधानी बरतनी चाहिए।

परिवहन को लेकर भी बरतनी होगी सावधानी

छात्र स्कूल या कॉलेज जाने के लिए परिवहनों का इस्तेमाल करते हैं। ऐसे में संक्रमण के फैलने के चांसेस भी ज्यादा बढ़ जाते हैं। ऐसे में न सिर्फ पेरेंट्स बल्कि खुद बच्चों को भी सावधानी बरतनी होगी, जिससे वो अपना बचाव बेहतर तरीके से कर सकें।

- जो बच्चे पैदल या अपने साधनों से आते हैं, उनके लिए सुरक्षित विकल्प बनाने चाहिए।
- बस से सफर करने वाले छात्रों को लक्षणों की पहचान होनी जरूरी है।
- बस में दूरी बनाने का भी ख्याल रखना चाहिए।
- बस की जिस सीट में छात्रों को नहीं बैठना है उसमें टेप की मदद से क्रॉस का निशान बना दें।
- मास्क को लगाए रखना जरूरी होना चाहिए।
- बस में भीड़ जमा ना करें।
- बस की खिड़कियों को खुला रखें।
- बस में पर्याप्त सफाई व्यवस्था हो, इसका भी ख्याल रखें।

प्ले ग्राउंड और कैफेटेरिया में भी हो सुरक्षा

स्कूलों और कालेजों में बच्चों का प्ले ग्राउंड होना लाजमी है। बच्चों की एक्टिविटी के लिए विशेष सावधानी बरतनी होगी, जिससे संक्रमण ना फैल सके और छात्र सुरक्षित रहें। वहीं बात अगर कैफेटेरिया की करें तो वहन की साफ-सफाई की व्यवस्था सुनिश्चित होनी चाहिए, जिससे संक्रमण का फैलाव ना हो सके।

- खेल के समय समूहों को छोटा करने की कोशिश करें।
- आउटडोर ट्रांसमिशन खेलों पर कम जोर देना चाहिए।
- मैदान में खेल उपकरणों का अच्छे से सेनीटाइजेशन किया जाना चाहिए।
- बच्चों को खाद्य सुरक्षा दी जानी चाहिए।
- छात्रों के लिये अलग-अलग लंच ब्रेक का फार्मूला तैयार करें।
- खुले में लंच करने की कोशिश करें।
- बच्चा हो या बड़ा उन्हें हाथ धोने और साफ-सफाई के लिए प्रोत्साहित करें।
- खाने से पहले और खाने के बाद में सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

ये कुछ ऐसी सावधानियां हैं, जो स्कूल और कॉलेज प्रशासन को ध्यान में रखने की बेहद जरूरत है। ये एक जिम्मेदारी भी है। एक ऐसी जिम्मेदारी जो पेरेंट्स ने स्कूलों और कालेजों के प्रति जताई है। कोरोना काल में लगातार बढ़ते मामले किसी भी अभिभावक के लिए डर का विषय है। जो लाजमी है, ऐसे में उनके मन में सुरक्षा के प्रति सवाल उठना भी लाजमी है। अगर शैक्षिक संस्थान अपने रवैये और अपनी जिम्मेदारी के प्रति चेत जाएं, तो वो पेरेंट्स की उम्मीदों पर भी खरे उतरेंगे और कोरोना के बाद स्कूल खोलने के सरकार के फैसले की भी लाज रख पाएंगे। ■

आम का स्वाद याद आते ही अधिकतर लोगों के मुंह से वाह निकलता है! लेकिन क्या आपने कभी यह सोचा है कि स्वाद के अलावा भी आम के और कई गुण हैं। न सिर्फ इसका गूदा बल्कि इसकी गुठली और छिलके भी बड़े काम के हैं। ये सब हमारी सेहत को दुरुस्त रखने के साथ ही हमारी स्किन को भी खूबसूरत बनाने में अपना योगदान देते हैं।

आम के आम, गुठलियों और छिलके के भी दाम

स्पर्धा रानी

गर्मी के मौसम के आते ही हम सब आम का इंतजार करने लगते हैं। यह न केवल बहुत स्वादिष्ट होता है बल्कि हमारी सेहत के लिए भी अच्छा रहता है। डाइटीशियन से लेकर डॉक्टर तक गर्मी के मौसम में इसे खाने की सलाह देते हैं। क्या कभी आपने सोचा है कि वे इसे खाने पर जोर क्यों देते हैं? दरअसल, आम में इतने सारे गुण होते हैं कि यह हमें न सिर्फ सेहतमंद रखता है बल्कि हमारी खूबसूरती में भी इजाफा करता है। यह विटामिन-ए, विटामिन-सी के साथ ही कॉपर, पोटैशियम और मैग्नीशियम जैसे मिनरल्स से समृद्ध है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण हमारे शरीर को खतरनाक रोगों से बचाते हैं।

आम की गुठली है बहुत फायदेमंद

हम सबको आम के गूदे के फायदों के बारे में तो फिर भी पता रहता है लेकिन क्या आपको इसकी गुठली में छिपे सेहत के फायदों के बारे में पता है? हम आम खाकर जिस गुठली को अमूमन फेंक देते हैं, उसमें हमें सेहतमंद रखने और हमारी कई हेल्थ प्रॉब्लम्स को दूर करने के इतने फायदे हैं कि उसके बारे में जानकर आपको आश्चर्य होगा! यह वाकई आम के आम गुठलियों के दाम मुहावरे को सार्थक करता है।

डायरिया को रखे दूर

गर्मी के मौसम में कई लोगों को डायरिया हो जाता है। ऐसे में अगर आप आम की गुठली को पीसकर उसके पाउडर का सेवन करते हैं तो यह जादुई तरीके से काम करता है। इसके लिए आपको सिर्फ आम की सूखी गुठली को मोटे दरदरे पाउडर में पीस लेना है। आप इस पाउडर को एक गिलास पानी में मिलाकर ले सकते हैं। आप चाहें तो इसमें थोड़ा सा शहद भी मिला लें। यह ध्यान रखना है कि आप एक बार में 1 ग्राम से ज्यादा आम की गुठली का सेवन न करें।

कोलेस्ट्रॉल लेवल को संतुलित रखे

कहा जाता है कि आम की गुठली ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाती है। इस तरह हमारे शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल कम रहता है। ऐसे में आम की गुठली के पाउडर का सेवन बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है और ब्लड शुगर लेवल को भी नियमित करता है।

कार्डियोवस्कुलर बीमारी को करता है कम

अगर आपको कार्डियोवस्कुलर बीमारी है तो आम की गुठली का सेवन इसे कम करने में आपकी मदद कर सकता है।

पाचन बढ़ाए

जिन लोगों को अधिकतर एसिडिटी की समस्या रहती है, उनके लिए आम की गुठली सही है।

आम की गुठली में फेनोल्स और फेनोलिक कम्पाउंड्स होते हैं, जो पाचन को दुरुस्त करते हैं। यह शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालने में भी मदद करता है।

स्कर्वी भी ठीक करता है

आम की गुठली में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है। ऐसे में इसका सेवन स्कर्वी के मरीजों को जरूर करना चाहिए। इसके लिए आपको आम की गुठली के पाउडर में इसका दोगुना गुड़ और नींबू मिलाकर इसे खा लेना है। इससे आपके विटामिन सी की भी पूर्ति होती है।

आम का पल्प

अब हम बात करेंगे आम से तैयार होने वाले फेस पैक के बारे में, जिन्हें हम खुद ही घर पर बना सकते हैं। ये फेस पैक आम के गूदे से तैयार किए जाते हैं और हमारी स्किन को सॉफ्ट और ग्लो कराने में मदद करते हैं।

एक्सफोलिएशन के लिए

हम सब जानते हैं कि हमारी स्किन के लिए एक्सफोलिएशन कितना जरूरी है। यह हमारी स्किन से डेड सेल्स को हटाता है। इस फेस पैक को तैयार करने के लिए आपको 1 चम्मच आम का गूदा, 1 चम्मच ऑर्गेनिक शहद और 1 चम्मच दूध चाहिए। इन सबको ठीक से मिलाकर आप चेहरे पर लगा सकती हैं। लगाने के बाद करीब 10 मिनट तक इसे फेस पर रहने दें। फिर ठंडे पानी से धो दें।

चमकदार स्किन के लिए

आम में एंटी-टैन गुण होते हैं और ऐसे विटामिन भी जो इन्फ्लेमेशन और सन बर्न से हमारी स्किन की सुरक्षा करते हैं। इस पैक के लिए आपको 1 चम्मच आम का गूदा, 2 चम्मच गेंहू का आटा और 1 चम्मच ऑर्गेनिक शहद की जरूरत पड़ेगी। आप चाहें तो इस पैक में 2 चम्मच पीसे हुए बादाम भी मिला सकती हैं। इन सबको मिलाकर टैन वाले एरिया पर लगाकर लगभग 20 मिनट छोड़ दें। फिर सादे पानी से धो लें। अच्छे परिणाम के लिए हफ्ते में दो-तीन बार लगाएं।

सॉफ्ट स्किन के लिए

स्किन को स्क्रब की भी जरूरत पड़ती है। इस मैंगो फेस पैक का यही काम है। इसके लिए आपको जरूरत पड़ेगी 2 चम्मच आम के गूदे, 1 चम्मच ओट्स, 2 चम्मच कच्चा दूध और 3-4 पीसे हुए बादाम की। इन सबको मिलाकर दरदरा सा पेस्ट बनाएं और स्किन पर लगा लें। आप इससे स्क्रब भी कर सकते हैं।

एक्ने के लिए

आम के गूदे के साथ दही और शहद जादुई तरीके से आपकी स्किन पर काम करता है। यह ऑयली स्किन वालों के लिए रामबाण है। यह स्किन पर से एक्ने को दूर करके फेस पर से अतिरिक्त तेल को भी दूर करता है। इस पैक के लिए आपको चाहिए 2 चम्मच आम का गूदा, 2 चम्मच दही और 2 चम्मच शहद। इस सबको मिलाकर फेस पर लगा लें और 15 मिनट बाद धो लें।

आम का छिलका बड़े काम का

आम के गूदे और गुठली के फायदों के बारे में तो हमने जान लिया। अब बारी है आम के छिलके की। जी हां, आपने बिल्कुल सही सुना है। आम के छिलके भी कमाल कर सकते हैं यदि आप इनका इस्तेमाल सही तरीके से करें।

एंटी-ऑक्सीडेंट मास्क

आम के छिलकों को सुखाकर इसे पीस लें। दो चम्मच पाउडर लें, साथ में 1 चम्मच ग्रीन टी पाउडर की भी जरूरत पड़ेगी। दोनों को ठंडे पानी में मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। इस सूदिंग मास्क को चेहरे पर 20 मिनट के लिए रहने दें। बाद में सादे पानी से धो लें। यह आपकी स्किन को सॉफ्ट रखने के साथ ही ब्राइट लुक भी देगा।

एंटी-रिंकल मास्क

इसके लिए आपको कुछ भी अलग से तैयार करने की जरूरत नहीं है। आप एक पके आम के छिलके को लीजिए। इसे अपने चेहरे पर स्क्रब की तरह इस्तेमाल कीजिए। फिर 10-15 मिनट तक सूखने के लिए रख दें और सादे पानी से धो लें। एक दिन छोड़कर अगले दिन इसका इस्तेमाल आपकी स्किन को सॉफ्ट रखेगा और झुर्रियों को बाय कहेगा।

एंटी-टैन मास्क

पके आम के छिलके को चेहरे और हाथों पर स्क्रब की तरह इस्तेमाल कीजिए। करीब 5 मिनट रगड़ने के बाद स्किन पर मलाई लगाएं। 10-15 मिनट छोड़ने के बाद ठंडे पानी से धो लें। हफ्ते में तीन बार इसके इस्तेमाल से टैनिंग धीरे-धीरे खत्म हो जायेगी।

एंटी-पिगमेंटेशन मास्क

आम के छिलके को धूप में सुखा लें। इसे मिक्सर में पीसकर पाउडर बना लें। अब इसमें दही मिलाकर चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट लगा रहने दें। बाद में गुनगुने पानी से धोएं। अगर आप सप्ताह में तीन बार इस मास्क को अपने फेस पर लगाती हैं तो पिगमेंटेशन खत्म हो जाएगी।

नोट : यदि आपको इन पैक्स को लगाने के बाद किसी तरह की खुजली या इरिटेशन होती है तो तुरंत सादे पानी से धो लेना सही रहता है। जरूरी नहीं है कि हर चीज हर व्यक्ति को सूट करे ही, इसलिए अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है तो इसके लिए पहले से हथेली पर पैच टेस्ट करके देख लेना सही रहता है। ■

गर्मियों में तरोताजा रखेंगे ये कूल ड्रिंक्स

समर कूल ड्रिंक्स से हमारा मतलब बाजार में बिकने वाले कोल्ड ड्रिंक्स से बिलकुल भी नहीं है, बल्कि हमारा मतलब तो घर में बड़ी आसानी से बन जाने वाले उन ठंडे-ठंडे पेय-पदार्थों से है, जो आपको इन गर्मियों में तरोताजा रखेंगे और आपके पेट को ठंडक प्रदान करेंगे। ये ड्रिंक्स सेहत के लिए भी फायदेमंद हैं तो क्यों ना इस सीजन इन ड्रिंक्स से प्यास बुझाई जाए-

नीरा कुमार

सत्तू का शरबत

सामग्री : चने का सत्तू 4 बड़े चम्मच, पिसी चीनी 8 बड़े चम्मच, नींबू का रस 1 बड़ा चम्मच, भुना जीरा पाउडर 1 छोटा चम्मच, काला नमक ½ छोटा चम्मच, बारीक कतरा पुदीना 1 बड़ा चम्मच, ठंडा पानी 4 गिलास व थोड़ी-सी कुटी बर्फ।

विधि: सत्तू में पानी व चीनी डालकर हैंड ब्लेंडर से मिक्स करें।

इसमें नींबू का रस, जीरा पाउडर, नमक व पुदीने की पत्तियां डालकर पुन: एक सेकंड के लिए मिक्स करें।

शीशे के लम्बे गिलासों में कुटी बर्फ व ऊपर से सत्तू का शर्बत डालें।

सत्तू का यह शीतलता प्रदान करने वाला शरबत झटपट बनता है।

जलजीरा

सामग्री : बीज रहित इमली 2 बड़े चम्मच, गर्म पानी ½ कप, नींबू का रस 1 बड़ा चम्मच, काला नमक ½ छोटा चम्मच, अदरक का पेस्ट 2 छोटे चम्मच, जीरा पाउडर 1 छोटा चम्मच, पुदीने के पत्ते बारीक कटे 10-12, नमक स्वादानुसार, चीनी पाउडर 1 बड़ा चम्मच, काली मिर्च चूर्ण ¼ छोटा चम्मच और थोड़ी-सी नमकीन बूंदी।

विधि: इमली को आधे कप पानी में दो घंटे के लिए भिगो दें, फिर मसलकर छलनी से छान लें। इस मिश्रण में पुदीने के पत्तों को छोड़कर नमक, नींबू का रस, चीनी पाउडर, अदरक का पेस्ट, जीरा पाउडर आदि चीजें मिला दें।

एक बार हैंड मिक्सर से मिक्स करें व इसमें चार गिलास पानी मिलाकर एक बार सूप छलनी से छानें व फ्रिज में दो घंटे ठंडा होने के लिए रख दें। सर्व करने के लिए गिलासों में कुटी बर्फ डालें, ऊपर से जलजीरा पानी प्रत्येक गिलास में थोड़े से कतरे पुदीना पत्ते व थोड़ी-सी बूंदी डालकर सर्व करें।

वाटरमिलन विद सोडा

सामग्री : तरबूज के छिले व बीज रहित टुकड़े 4 कप, रुह अफ़्जा 1 बड़ा चम्मच, नींबू का रस 1 बड़ा चम्मच, काला नमक ½ छोटा चम्मच, जीरा पाउडर ½ छोटा चम्मच और चिल्ड सोडा वाटर की 1 बॉटल।

विधि: तरबूज के टुकड़ों को हैंड ब्लेंडर से मिलाकर फ्रीजर में दो घंटे के लिए रख दें।

तरबूज के रस में रुह अफ़्जा, नींबू का रस, काला नमक, जीरा पाउडर व दो गिलास सोडा वाटर डालकर पुन: मिलाकर और गिलासों में डालकर ठंडा-ठंडा सर्व करें।

पाइनएप्पल डिलाइट

सामग्री : एक छोटा ताजा पाइनएप्प्ल, चीनी 200 ग्राम, पानी 2 कप, नींबू का रस 2 बड़े चम्मच और थोड़ा-सा पाइनएप्पल एसेन्स।

विधि: चीनी में पानी डालकर एक तार की चाशनी बना लें व उसे छलनी से छान लें। पाइनएप्पल का जूस निकालें। उसमें ठंडी चाशनी, नींबू का रस और एसेन्स मिला लें। प्रत्येक गिलास में थोड़ा-थोड़ा शरबत डालकर चिल्ड वाटर और बर्फ के क्यूब डालें। गर्मियों में तरावट देता है पाइनएप्पल डिलाइट।

समर कूलर खस शरबत

सामग्री : चीनी 500 ग्राम, पानी 2 कप, नींबू का रस 1 छोटा चम्मच, खस का एसेन्स 1 छोटा चम्मच और ग्रीन कलर 1 छोटा चम्मच।

विधि: पानी में चीनी डालकर एक तार की चाशनी तैयार करें। चाशनी को छानें व ठंडा करके इसमें नींबू का रस, खस एसेन्स और ग्रीन कलर मिलाकर एक बार हैंड मिक्सर से मिक्स कर लें। एक गिलास में 3 बड़े चम्मच खस का शरबत डालें, साथ ही कुटी बर्फ भी।

ऊपर से चिल्ड वाटर डालकर ठंडा-ठंडा खस शरबत सर्व करें।

रॉ मैंगो पना

सामग्री : मीडियम आकार के कच्चे आम 4, चीनी 2 कप, पानी 2 कप, काला नमक 1 छोटा चम्मच, काली मिर्च पाउडर ½ छोटा चम्मच, सौंफ पाउडर 1 छोटा चम्मच, भुना हींग-जीरा पाउडर 2 छोटे चम्मच, थोड़े से कतरे पुदीने के पत्ते, नींबू का रस 2 बड़े चम्मच, सफेद नमक स्वादानुसार, कुटी बर्फ व चिल्ड वाटर।

विधि: कच्चे आम को प्रेशरकुकर में थोड़े पानी के साथ एक सीटी आने तक उबालें। आम का छिलका उतार कर गूदा निकाल लें।

इस गूदे में चीनी, नमक, जीरा, सौंफ, काली मिर्च व नींबू का रस मिलाकर हैंड मिक्सर से मिक्स करें।

सर्व करने से पहले मिश्रण में चिल्ड वाटर डालकर पुनः मिला लें।

गिलासों में कुटी बर्फ डालकर पना डालें व ऊपर से थोड़ी-सी पुदीने की कतरी पत्तियों से सजा दें।

नीरा के टिप्स : घर में शिकंजी तैयार करते समय चीनी को थोड़े पानी में घोलने के बाद ही बर्फ व नींबू मिलाएं। चीनी जल्दी घुलेगी।

सेब-गाजर-संतरा ड्रिंक

सामग्री : गाजर मीडियम आकार की 2, सेब 1, संतरे छिले हुए 2 और थोड़ा-सा चाट मसाला।

विधि: पीलर से गाजर छीलकर धो लें और इसका ऊपरी सिरा निकाल दें व एक-एक इंच के मोटे टुकड़े कर लें। सेब को धोकर फांकों में काट लें। सभी चीजों का जूसर से जूस निकालें, इसमें चाट मसाला बुरकाएं और फ्रेश-फ्रेश ड्रिंक सर्व करें गिलासों में।

फ्रूट कोलाडा

सामग्री : 1 मीडियम आकार के संतरे की फांके, पाइनएप्पल ½ कप और स्ट्रॉबरीज़ 10 नग।

विधि: सभी चीजों का जूस निकालें व फ्रिज में ठंडा करें। ठंडा-ठंडा फ्रूट कोलाडा गिलासों में सर्व करें, दी गई सामग्री से दो गिलास कोलाडा बनेगा।

नीरा के टिप्स : फलों से ड्रिंक्स बनाते समय ताजे फलों का प्रयोग करें ताकि कम से कम चीनी का इस्तेमाल हो।

अप्पम

सामग्री: 1 कप चावल, ½ कप पीसा नारियल, 1 टी स्पून नमक, ½ टी स्पून शक्कर, ½ टी स्पून बेकिंग सोडा, 1 टेबल स्पून तेल, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि: सबसे पहले एक बाउल में चावल को साफ पानी से धो लें। पानी में 4-5 घंटे भिगोकर रख दें। 5 घंटे बाद एक छलनी में डालकर पानी अलग कर दें और मिक्सर में चावल और पीसा नारियल थोड़ा पानी डालकर बारीक पीसकर पेस्ट बना लें। इसे 8-10 घंटे के लिए रखें। अब इस पेस्ट में नमक, शक्कर, बेकिंग पाउडर डालकर चम्मच से मिलाएं। एक नॉन-स्टीक कड़ाही गैस पर रखें और मध्यम आंच पर कड़ाही में थोड़ा-सा तेल डालकर फैला दें। एक बड़े चम्मच भरकर इस बेटर को कड़ाही में डालें। कड़ाही को इस तरह से हिलाएं कि बेटर कड़ाही में फैल जाए और फिर उसे ढककर 2-3 मिनट तक पकाएं। उसके बाद उसे उतार कर एक प्लेट में चटनी के साथ सर्व करें।

आप भी ट्राय कीजिए केरल की स्वादिष्ट और जायकेदार डिशेज, फॉलो कीजिए ये 5 रेसिपी

कल्लप्पम

सामग्री: 500 ग्राम चावल, ½ टी स्पून यीस्ट, 1 टेबल स्पून शक्कर, 1 नारियल कसा हुआ, ½ टी स्पून जीरा, 1 प्याज बारीक कटा, 8-10 करी पत्ता, 1 टी स्पून लहसुन का पेस्ट, 2 टेबल स्पून नारियल का तेल।

विधि: सबसे पहले चावल को एक बर्तन में डालकर साफ पानी से धो लें और 5-6 घंटे भिगोकर रखें। मिक्सर के जार में चावल को हल्का दरदरा पीसकर बेटर बना लें। अब एक बर्तन में गरम पानी करें और इसमें यीस्ट, शक्कर और नमक डालकर एक चम्मच से फेंटकर चावल के बेटर में डालें। इस बेटर को 6-8 घंटे रखें। अब बेटर में पीसा नारियल, लहसुन का पेस्ट, करी पत्ता, कटे प्याज डालकर एक चम्मच से मिलाएं और आधे घंटे के लिए रख दें। डोसा के तवे को गैस पर गर्म होने के लिए रखें। तवे पर तेल लगाएं और बेटर का एक बड़ा चम्मच भरकर तवे पर डालें। गैस की आंच को धीमा कर दें और दोनों तरफ से ब्राउन होने तक पकने दें। लीजिए तैयार है केरल का फेमस नाशता कल्लप्पम। इसे चटनी से भी खा सकते हैं।

पुट्टु और कडला करी

सामग्री: 1 कप चावल का आटा, 1 कप काला चना, 1 बारीक कटा टमाटर, 1 बारीक कटा प्याज, 2 टी स्पून लहसुन-अदरक का पेस्ट, 1 कप कसा हुआ खोपरा, 2 टी स्पून लालमिर्च पाउडर, ½ टी स्पून हल्दी, 1 टी स्पून राई, 1 टी स्पून काली मिर्च पीसी हुई, 2 खड़ी लाल मिर्च, 2 टी स्पून नमक, ½ कप करी पत्ता, 3 टेबल स्पून तेल, नमक आवश्यकतानुसार, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि: पुट्टु बनाने की विधि: सबसे पहले चावल के आटे में गर्म पानी डालकर अंगुलियों से अच्छे से मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। पुट्टु बनाने के साचे में चम्मच से चावल का पेस्ट, फिर पीसा नारियल और फिर चावल का पेस्ट डालें। ऐसा तब तक करें जब तक कि पुट्टु का सांचा भर न जाए और 8-10 मिनट के लिए सांचे में पकाएं और निकाल लें।

कडला करी बनाने की विधि: सबसे पहले एक बर्तन में काला चना लेकर पानी में 8-10 घंटे के लिए भिगोकर रखें। कुकर में काला चना डालें और जितना काला चना उससे तीन गुना पानी मिला दें। कुकर मध्यम आंच पर रखें और चार से पांच सीटी लेकर गैस बंद करें। अब गैस पर कड़ाही रखें और इसमें तेल डालें। तेल गर्म हो जाने पर प्याज, पीसा खोपरा, धनिया पाउडर डालकर ब्राउन होने तक भूनें। भुन जाने पर मिक्सर के जार में पानी डालकर पीसकर पेस्ट बनाकर तैयार कर लें।

गैस पर अब एक कड़ाही रखें और तेल डालें, तेल गर्म हो जाने पर राई, करी पत्ता, लहसुन-अदरक का पेस्ट और खड़ी लाल मिर्च, कटे प्याज, टमाटर डालकर भूनें। अब लाल मिर्च, हल्दी, डालकर चम्मच से चलाएं और भूनकर तैयार करें। कड़ाही में काले चने डालकर उबालें। अब काले चने में गरम मसाला, तैयार पेस्ट डालकर कर चम्मच से सारे मसाले को मिलाएं, गैस चालू कर दें और 5 मिनट उबालें। काले चने बनकर तैयार हैं।

कच्चे नारियल की खीर

सामग्री: 1 लीटर दूध, 200 ग्राम कसा नारियल, 100 ग्राम शक्कर, 5-6 बादाम, 5-6 किशमिश, 1 टी स्पून घी, ½ टी स्पून इलायची पाउडर, ½ टी स्पून पिस्ता, 4-5 केसर।

विधि: सबसे पहले एक बर्तन में दूध निकालकर गैस पर रख दें और दूध को उबलने दें। तब तक दूसरी तरफ एक कड़ाही में घी डाले और घी गर्म हो जाने पर सारे ड्रायफुट डालकर कुछ देर फ्राय करें और फिर एक में बर्तन में निकाल लें।

उसी कड़ही में और घी डालकर कर कसा नारियल भूनें। दूध में उबाल आ जाए तो इसमें भूना नारियल डालें। थोड़ा और उबाल आने दें और फिर शक्कर, ड्रायफ्रूट्स, इलायची पाउडर डालकर दूध गाढ़ा होने तक उबालें। अंत में पिस्ता से डेकोरेट कर सर्व करें।

अडा प्रधमन

सामग्री: 2 लीटर दूध, ½ टी स्पून इलायची का पाउडर, 250 ग्राम चावल का आटा, 1 टेबल स्पून चावल, 1 टेबल स्पून तेल, 1 टेबल स्पून किशमिश, 100 ग्राम शक्कर, 50 ग्राम गुड़, 10-15 काजू, 1 टेबल स्पून घी।

अडा बनाने की विधि: सबसे पहले चावल के आटे को पानी डालकर गूंध लें। अब एक केले के पत्ते पर तेल लगा दें। गूंधे आटे की हाथ से पतली परत फैलाएं। चाकू से चौकोर छोटे-छोटे टुकड़े काटकर अडा तैयार कर लें। अब एक पतीले में पानी डालकर गैस चालू करें। पानी में उबाल आ जाने पर तैयार अडा डालकर 10-15 मिनट तक पकाएं। पक जाने पर गर्म पानी से निकाल कर, ठंडे पानी में डालकर निकाल लें और सुखा लें। अडा बनकर तैयार है।

प्रधमन बनाने की विधि: सबसे पहले एक पतीले में दूध डालकर गैस पर मध्यम आंच पर रखें। दूध में उबाल आ जाने पर अडा, शक्कर और गुड़ डालें और दूध गाढ़ा हो जाने तक पकाएं। दूसरी तरफ एक पेन में घी डालकर गैस चालू करें। घी गर्म हो जाने पर काजू और किशमिश डालकर तलें। अब तैयार अडा प्रधमन में काजू, किशमिश और इलायची पाउडर डालकर डेकोरेट करें।

ऐसी और झटपट रेसिपीज पढ़ें
grehlakshmi.com
■ हरियाली ब्राउन राइस सलाद ■ राइस क्रोकेज
■ लजीज स्टिकी राइस ■ अचारी राइस क्रिस्पी परांठा ...

इन 5 मैक्सिकन डिशेज़ को घर पर बनाना है आसान

खानपान के शौकीन कोई भी नई डिश ट्राय करने से नहीं कतराते हैं। ऐसे में अगर अब इंटरनेशनल कूजीन का स्वाद लेना चाहते हैं तो मैक्सिकन फूड ट्राय कीजिए। खास बात यह है कि मैक्सिकन डिशेज़ आप घर पर भी आसानी से बना सकती हैं और कभी न भूलने वाला स्वाद घरवालों को दे सकती हैं।

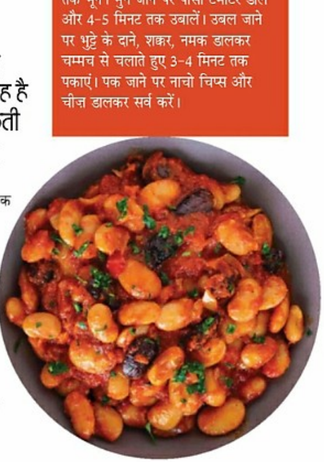
सोनल शर्मा

बेक्ड बीन्स एंड स्प्रिंग अनियन

सामग्री : 1 कप बीन्स उबली हुई, ½ कप बारीक कटी प्याज, ½ कप हरी प्याज के पत्ते, 1 टेबल स्पून तेल, 1 टी स्पून कटी हुई लहसुन, ½ कप शिमला मिर्च, 1 टी स्पून लालमिर्च पाउडर, 2 टेबल स्पून टमेटो सॉस, नमक स्वादानुसार।

विधि : एक कड़ाही में तेल डालें और तेल गर्म हो जाने पर कटी लहसुन को ब्राउन होने तक भूनें। लहसुन भुन जाने पर प्याज और शिमला मिर्च डालकर एक से दो मिनट के लिए भूनें। भुन जाने पर लाल मिर्च पाउडर, उबली बीन्स और नमक डालकर 2-3 मिनट तक पकाएं।

एक बाउल में निकाल कर ऊपर से चीज़ को क्रश करके डेकोरेट करें और तुरंत सर्व करें। यह खाने में बहुत ही पौष्टिक होती हैं।



मैक्सिकन नाचो सूप

सामग्री : 4 कप कटे टमाटर, 2 कप क्रश किए नाचो चिप्स, 1 कप अमेरिकन भुट्टे के उबले दाने, ½ कप कटा प्याज, ½ टी स्पून शक्कर, 2 टेबल स्पून बटर, ½ कप चीज़, नमक स्वादानुसार।

विधि : एक कड़ाही में कटे हुए टमाटर डालें और उसमें पानी डालकर मध्यम आंच पर गैस चालू कर दें। टमाटर को 8-10 मिनट के लिए चम्मच से चलाते हुए पकाएं और ठंडा हो जाने पर टमाटर का मिश्रण मिक्सर के जार में बारीक पीसकर तैयार कर लें। दूसरी तरफ कड़ाही में बटर डालकर गैस धीमी आंच पर चालू करें और एक से दो मिनट तक पिघलाएं।

अब इसमें कटे प्याज डालकर ब्राउन होने तक भूनें। भुन जाने पर पीसा टमाटर डालें और 4-5 मिनट तक उबालें। उबल जाने पर भुट्टे के दाने, शक्कर, नमक डालकर चम्मच से चलाते हुए 3-4 मिनट तक पकाएं। पक जाने पर नाचो चिप्स और चीज़ डालकर सर्व करें।

मैक्सिकन फ्राइड राइस

सामग्री : 2 कप बासमती चावल उबले हुए, 1 टेबल स्पून तेल, 1 टी स्पून लहसुन कटी हुई, ½ कप प्याज कटा हुआ, ½ कप कटी गाजर, 1/3 कटी शिमला मिर्च, 2 टी स्पून टमेटो सॉस, 1 टी स्पून चिली सॉस, नमक स्वादानुसार।

विधि : सबसे पहले एक कड़ाही में तेल डालकर गैस को मध्यम आंच पर रखें। तेल गर्म हो जाने पर कटी लहसुन डालकर एक मिनट के लिए भूनें और प्याज डालकर ब्राउन होने तक पकाएं। पक जाने पर गाजर, शिमला मिर्च डालकर एक से दो मिनट के लिए पकाएं। मसाला पक जाने पर उबले चावल, नमक, चिली सॉस, टमेटो सॉस, डालकर 2-3 मिनट पकाएं और गैस बंद कर दें। स्पाइसी फ्राइड राइस तैयार है। कटे प्याज डालकर डेकोरेट करें।

मैक्सिकन बुर्रितो

सामग्री : 1 कप प्याज कटा हुआ, 1 कप अमेरिकन भुट्टे के दाने, ½ कप शिमला मिर्च कटी, 1 कप राजमा उबला हुआ, 4 टमाटर कटे हुए, ½ टी स्पून नींबू का रस, 1 टी स्पून नमक, 1 टी स्पून चीली सॉस, 1 टी स्पून टमेटो सॉस, ½ टी स्पून काली मिर्च, 1 टी स्पून हरी चटनी, 200 ग्राम पनीर, ½ टी स्पून चाट मसाला,
1 पैकेट टोटीयास, 1 कप मियोनिज़।

विधि : सबसे पहले एक कड़ाही में तेल डालकर गैस को धीमी आंच पर चालू करें। अब कड़ाही में उबला राजमा डालकर एक मिनट तक चम्मच से चलाएं और चिली सॉस, टमेटो सॉस, काली मिर्च, नमक डालकर एक चम्मच से दबाते हुए पकाएं। अब हरी चटनी डालकर मिला लें और राजमा को तैयार कर लें।

पैन में तेल गर्म हो जाने पर पनीर के चौकोर पीस कर पैन में डालें और दोनों तरफ से ब्राउन होने तक भूनें। पनीर पर नमक, काली मिर्च का पाउडर और चाट मसाला डालकर निकाल लें।

मैक्सिकन सालसा सॉस बनाने के लिए एक बाउल में कटा प्याज, टमाटर, नमक, काली मिर्च पाउडर, नींबू का रस, टमेटो सॉस, भुट्टे के दाने डालकर चम्मच से मिला लें। मैक्सिकन सालसा सॉस तैयार है।

बुर्रितो के लिए टॉर्टिला की जरूरत है। टॉर्टिला मैदे की बनी होती है। सबसे पहले टॉर्टिला को फैला लें और चम्मच से मियोनीज़ और हरी चटनी डालकर चटनी के ऊपर तैयार सालसा सॉस और राजमा पेस्ट डालें। भूनें पनीर के छोटे-छोटे पीस करके डालें और ऊपर से चीज़ डालकर टॉर्टिला को फोल्ड कर लें। 30 सेकंड के लिए माइक्रोवेव में कुक करके निकाल लें और सिल्वर फॉइल में पैककर के चाकू से बीच में से काट लें। तैयार है मैक्सिकन बुर्रितो जिसका स्वाद कभी न भूलेंगे।

मैक्सिकन टाकोस

सामग्री : ¾ कप मक्की का आटा, 5 टी स्पून मैदा, 2 कप तेल, ½ कप शिमला मिर्च, ½ कप लाल कश्मीरी मिर्च, ½ कप पीली कश्मीरी मिर्च, ½ कप चीज़, 3-4 टमाटर पीसे हुए, 2-3 टी स्पून बटर, 1 कप पत्ता गोभी, 1 टी स्पून काली मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून लालमिर्च पाउडर, 1 कप राजमा उबला हुआ।

विधि : सबसे पहले एक बाउल में मक्की का आटा, मैदा और तेल डालकर थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर हाथ से गूंध कर डो (लोई) बना लें। डो को 10 मिनट के लिए रख दें। दूसरी तरफ एक कड़ाही में तेल डालकर गैस को मध्यम आंच पर चालू करें। तेल गर्म हो जाने तक आटे की छोटी-छोटी लोई बनाएं और पूरी बेलकर फोक से छेद करें और तेल में पूरी तल लें। इसे ब्राउन होने तक तलें। ध्यान रहे पूरी फूले नहीं और दबाए रखें ताकि पूरी बने टाकोस मुड़ जाएं।

अब टाकोस की फिलिंग बनाएंगे। इसके लिए एक पैन में बटर डालकर गैस पर धीमी आंच चालू करें। बटर पिघल जाने पर शिमला मिर्च को 2-3 मिनट भूनें। भुन जाने पर लाल कश्मीरी मिर्च, पीली कश्मीरी मिर्च, नमक डालकर भूनें। भुन जाने पर पीसा टमाटर डालें और उबाल आ जाने पर लालमिर्च पाउडर, काली मिर्च पाउडर डालकर चम्मच से मिलाकर पक जाने तक भूनें। भुन जाने पर चीज़ डालकर -3 मिनट पकाएं और पत्ता गोभी, राजमा डालकर ठंडा होने दें और तैयार पूरी में भरें और ऊपर से कसा हुआ चीज़ डालकर डेकोरेट करें।

कहीं आप सेक्स एंग्जाइटी के शिकार तो नहीं

सेक्स कपल्स के बीच हेल्दी रिलेशनशिप का मज़बूत आधार माना जाता है। यह सिर्फ फिज़िकल इंटिमेसी का ही ज़रिया नहीं होता, बल्कि इसके ज़रिए पार्टनर भावनात्मक और मानसिक तौर पर भी मज़बूत होते हैं।

मोनिका अग्रवाल

अक्सर सेक्स प्रक्रिया के सम्पूर्ण होने के बाद, कुछ कपल्स चिंताग्रस्त हो जाते हैं, विशेषकर शादी के शुरुआती दिनों में। इसका कारण और उनके समाधान क्या हैं? आइए जानते हैं इस संदर्भ में कुछ बातें-

गर्भावस्था का डर

अक्सर देखा गया है कि मेल और फीमेल जब संभोग की चरम सीमा पर पहुंचते हैं तो बावजूद इसके कि महिला पाट्र्नर ने कंट्रासेप्टिव पिल समयानुसार ली है और पुरुष पाट्र्नर ने कंडोम का इस्तेमाल किया है तो भी उनके मन में गर्भावस्था को लेकर डर बना रहता है और वो सेक्स प्रक्रिया का भरपूर आनंद न स्वयं ले पाते हैं न ही पाट्र्नर को दे पाते हैं, बल्कि इंटरकोर्स समाप्त हो जाने के बाद भी तनाव ग्रस्त रहते हैं।

समाधान : गर्भ निरोधक गोली के रैपर के ऊपर सप्ताह के दिन लिखे होते हैं। यदि आप दिन को ध्यान में रखकर गोली की शुरुआत करें तो फिर डरने की ज़रूरत क्या है? यदि गोली लेना भूल भी गई हैं तो सुबह उठकर गोली ले सकती हैं। जब तक पुरुष वीर्य महिला की योनि मार्ग से होता हुआ गर्भाशय तक नहीं पहुंचता तब तक गर्भ ठहर ही नहीं सकता। यदि आपका पाट्र्नर कंडोम का इस्तेमाल कर रहा है तो फिर डर कैसा (बशर्ते कंडोम फटा या पुरुष के शिशिन से खिसका न हो।

सेक्स के बाद पाट्र्नर से व्यवहार

महिलाएं सेक्सुअल इंटिमेसी के बाद, 'तुम कमफर्टेबल थे या नहीं?' ये बात कई बार पूछती हैं और अगर पार्टनर कुछ कहता है तो, 'तुम तो बड़े बेशर्म हो' जैसी बातें कहकर अपने पार्टनर का मूड ऑफ कर देती हैं।

समाधान : याद रखें जिस तरह सेक्स से पहले फोरप्ले जरूरी है, उसी तरह सेक्स के बाद आफ्टर प्ले भी जरूरी होता है। ये नहीं कि प्रक्रिया समाप्त हुई और मुंह फेर कर सो गयीं, या आप लगीं बेतुके सवाल पूछने। यदि आप अपनी सेक्स लाइफ को आनंददायक बनाना चाहती हैं तो अपने पाट्र्नर के साथ ऐसा व्यवहार कदापि न करें। कुछ देर तक पाट्र्नर के साथ इसी विषय पर लम्बी बात कर सकती हैं। यकीन मानिए आपका ऐसा व्यवहार चर्मोत्कर्ष से ज्यादा आनंददायी होगा।

ऑर्गज़्म के बारे में पूछना

ये गलती पुरुष अपनी पार्टनर से पूछ कर करते हैं। बार-बार ये सवाल महिलाओं को परेशान करता है।

समाधान : जरूरी नहीं हर महिला को ऑर्गज़्म हो। हर महिला की बॉडी और संरचना अलग-अलग होती है, इसलिए सेक्स प्रक्रिया के बाद अपनी फीमेल पार्टनर से ऑर्गज़्म के बारे में पूछना सही नहीं है।

कोई बीमारी तो नहीं हो जाएगी

गुप्तांगों में खुजली यूटीआई या अन्य किसी बीमारी होने का डर सेक्स प्रक्रिया के समाप्त हो जाने के बाद, अक्सर महिलाओं को चिंता में डाल देता है।

समाधान : यदि आपको भी ऐसा लगता है तो प्रक्रिया समाप्त होने के बाद तुरंत योनि और उसके आसपास के हिस्से को भली प्रकार से धो लें। ऐसा करके आप उन सभी बैक्टीरिया और कीटाणुओं से मुक्त हो जाएंगी और संक्रमण का डर जाता रहेगा।

अंडरवियर पहनें या नहीं

कई कपल्स इंटरकोर्स के समय अंडरवियर निकाल देते हैं, लेकिन बाद में उसी अंडरवियर को पहन लेते हैं।

समाधान : ऐसा कदापि न करें, क्योंकि अक्सर कपल्स फोरप्ले के दौरान अंडरवियर पहने रहते हैं और उस वक्त हॉर्मोन्स निकल जाते हैं। फिर उसी अंडरवियर को पहनना आपके लिए सही नहीं होता।

एक-दूसरे की भावनाओं की कद्र करें

सेक्स के बाद आप तुरंत अपने पार्टनर को छोड़ कर मोबाइल या लैपटॉप पर बैठ जाते हैं और आपकी पत्नी कामवाली से काम करवाने या घर के बचे खुचे काम निबटाने चल पड़ती है।

समाधान : इंटरकोर्स कोई मशीनी प्रक्रिया नहीं है। यह एक भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक क्रिया है। आपका ऐसा व्यवहार आपके पाट्र्नर के भावों को आहत कर सकता है। यदि आप अपने पार्टनर को दिलोजान से चाहते हैं तो उसकी भावनाओं की कदर करें और ऐसा व्यवहार करने से बचें। ■

वर्चुअल टूर कब और क्यों, जानिए

वर्चुअल टूरिज्म, टूरिज्म कम्पनियों के द्वारा प्रयोग किया जाने वाला एक यंत्र है। इसका प्रयोग करके टूरिज्म कंपनी वाले लोग हमें किसी भी जगह के लिए उत्साहित कर देते हैं...

मोनिका अग्रवाल

जैसा कि हम जानते हैं कि इन दिनों वर्चुअल टूरिज्म बहुत ज्यादा प्रचलित हो रहा है। इसे हम टूरिज्म इंडस्ट्री के द्वारा प्रयोग किया जाने वाला एक मार्केटिंग टूल कह सकते हैं। परंतु इसके कुछ लाभ व कुछ हानियां भी हो सकती हैं। आज हम जानेंगे की वर्चुअल टूरिज्म क्या है? हमें इसकी जरूरत कब व क्यों पड़ती है।

वर्चुअल टूरिज्म

वर्चुअल टूरिज्म से तात्पर्य है यदि हमें कहीं घूमने जाना है तो हम पहले उस जगह को घर पर बैठ कर ही देख सकते हैं। उसके बारे में जांच-पड़ताल कर सकते हैं और अगर वह जगह हमें अच्छी लगती है तो हम उस जगह पर जाने का प्लान भी बना सकते हैं। अर्थात हम वर्चुअल टूरिज्म के द्वारा अपने प्लान की गई जगह को एक वीआर हेडसेट के द्वारा जाने से पहले देख सकते हैं।

वर्चुअल टूरिज्म टूरिज्म कम्पनियों के द्वारा प्रयोग किया जाने वाला एक यंत्र है। इसका प्रयोग करके टूरिज्म कंपनी वाले लोग हमें किसी भी जगह के लिए उत्साहित कर देते हैं, जिससे हमें वहां जाने का मन करता है। इसके द्वारा हमें हमारे आगामी टूर का एक अंदाजा मिल जाता है।

वर्चुअल टूरिज्म का विकास

पिछले साल में टूरिज्म इंडस्ट्री व वर्चुअल टूरिज्म इतना ज्यादा विकास नहीं कर पाई थी, परंतु इस साल वर्चुअल टूरिज्म में बहुत विकास हुआ है। यह लॉक डाउन के कारण भी हो सकता है। कुछ ही महीनों के लॉक डाउन में वर्चुअल टूरिज्म ने आधे से ज्यादा दुनिया को कवर कर लिया है। इसकी प्रसिद्धि का एक मुख्य कारण लोगों का बोर होना भी हो सकता है। क्योंकि लोग अपने भविष्य के टूर प्लान करने और अपनी घूमने की जिज्ञासा को शांत करने के लिए वीआर का प्रयोग कर रहे हैं।

वर्चुअल टूरिज्म के विकास की निम्नलिखित प्रक्रिया होती है-

मार्केटिंग व प्रोमोशन

सबसे पहले कोई भी टूरिज्म इंडस्ट्री अपने विकास के लिए वर्चुअल टूर को एक मार्केटिंग टूल के तौर पर प्रयोग करेगी। वह अपने कस्टमर्स को इसके द्वारा दिखाएगी कि आपके आगामी टूर का अनुभव कितना शानदार होने वाला है। चूंकि इंसान सुनने से ज्यादा स्वयं देखने में अधिक विश्वास करता है तो वह वीआर हेडसेट के द्वारा अपने टूर को देख सकता है। इसलिए उन्हें अच्छा रिस्पॉन्स मिलेगा।

टूरिज्म अनुभव को और बेहतर बनाना

वर्चुअल हेडसेट के प्रयोग के द्वारा 3D व 5D राइड्स का अनुभव करना बहुत ही शानदार होता है। तो आप को वर्चुअल टूरिज्म के द्वारा आपके प्लेस की सभी खूबसूरत जगहों का अनुभव कराया जाएगा, जिससे आपका आगामी टूरिज्म अनुभव और अधिक बेहतर बन सकेगा।

वर्चुअल टूरिज्म का विकास

अब जबकि कम्पनी लोगों में उत्सुकता बना चुकी है तो वे लोग अपने आसपास के लोगों या अपने जानकारों को इसके बारे में अवश्य बताएंगे, जिसकी वजह से दूसरे लोग भी इसे अवश्य ट्राई करना चाहेंगे। इन लोगों में और भी अधिक उत्सुकता बनाने के लिए टूरिज्म कम्पनियों के बहुत से टूल होते हैं जैसे वे 5 घंटे की जंगल सफारी को कुछ मिनट की बना देती हैं ताकि लोग उसमें आगे क्या होता है वह जानने के लिए और अधिक उत्सुक हों और उनका टूर पैकेज लें।

छुट्टियों में कहीं बाहर जाने का मजा घर पर ही

सभी लोग छुट्टियों में कहीं न कहीं जाने का प्लान बनाते हैं। परंतु अब जैसे कि एक महामारी ने पूरी दुनिया में कोहराम मचा रखा है तो किसी के भी प्लांस पूरे नहीं हो पाए। परंतु इस दौरान लोगों ने अपनी फिजिकल वेकेशंस को वर्चुअल अनुभव में बदल लिया है। वे इस साल घर पर ही बाहर जाने का अनुभव कर सकते हैं। वर्चुअल टूरिज्म के विकास का एक कारण यह भी हो सकता है।

असंभव एडवेंचर

कुछ एडवेंचर ऐसे होते हैं, जिनको पूरा करना बहुत ही खतरनाक होता है और जिसमें आपकी जान को भी खतरा हो सकता है। परंतु कुछ लोग बहुत हिम्मत वाले होते हैं, जो इन एडवेंचर को करने की इच्छा रखते हैं परन्तु किसी कारणवश कर नहीं पाते हैं। इसलिए वे लोग अपनी इच्छा पूरी करने के लिए वर्चुअल दुनिया में अपने एडवेंचर करने की इच्छा को शांत कर सकते हैं। ■

बेस्ट वैल्यू!

समर किचन एप्लाइंसिस

गर्मियों के आगमन के साथ ही ठंडी और रसीली चीजें खाने के लिए मन ललचाने लगता है। ऐसे में हम अपनी रसोई में कई ऐसे शानदार प्रोडक्ट्स को शामिल कर सकते हैं, जिनसे हम बेहतरीन और मौसमी रेसिपीज़ तैयार कर सकें। फिर चाहे बच्चे हो या बुज़ुर्ग हर कोई बेहद चाव से आपके बनाए व्यंजनों को पसंद करेंगे। फिर देर किस बात की आइए जानते हैं, वो कौन से ऐसे किचन एप्लाइंसिस हैं, जो बनाएंगे आपके किचन को खास-

ज्योति सोही

केन्ट हैंड ब्लेंडर SS-16044, 400W रुपहला

- इस प्रोडक्ट में 400 वाट बिजली उच्च्व गति प्रदान करता है।
- स्टेनलेस स्टील से बना ये प्रोडक्ट गर्म और ठंडे सम्मिश्रण के लिए उपयुक्त है।
- केन्ट हैंड ब्लेंडर साफ करने और स्टोर करने में आसान है।
- इस प्रोडक्ट पर साल की वारंटी प्रदान की जा रही है।
- इसमें पॉवर कॉर्ड के साथ हैंड ब्लेंडर और यूज़र मैन्युअल दिया जा रहा है।
- इसकी कीमत 1,599 रुपये है।

प्रेस्टीज पीसीजे 7.0, 500-वाट सेंट्रीफूगल जूसर

उत्पादों में एक सुरक्षा लॉक प्रक्रिया है, जो ठीक से लॉक किए बिना काम नहीं करेगी। लॉकिंग प्रक्रिया को समझने के लिए कृपया निर्देश पुस्तिका पढ़ें।

- उन्नत डिजाइन छननी और एंटी-ड्रिप सुविधा है।
- घूमने वाला स्विच, सुरक्षा के लिए दोहरी लॉकिंग प्रणाली हैं।
- प्रोडक्ट पर 1 साल की वारंटी है।
- इसमें पावर 500 वाट है।
- इसकी कीमत 3,619 है।

फिलिप्स वीवा कलेक्शन HR1863/20 500-वॉट जूसर (काला/सिल्वर)

- इस प्रोडक्ट को इंस्टॉलेशन की आवश्यकता नहीं है।
- 1 मिनट के भीतर साफ करें।
- उपयोग करने में आसान है।
- इसमें 1.2 लीटर पल्प कंटेनर और 800ml जूस जग क्षमता है।
- इसकी कीमत 7,829 है।

प्रेस्टीज योगर्ट मेकर PYM 01

- ये प्रोडक्ट 7 जार के साथ आता है।
- इसमें आप एक बार में 7 फ्लेवर योगर्ट आसानी से बना सकते हैं।
- इसकी क्षमता 1.4 लीटर है।
- इस प्रोडक्ट के साथ एक रोमांचक खाना पकाने की विधि बुक भी साथ में दी जाती है।
- इसके साथ एक साल की वारंटी दी जा रही है।
- इसकी कीमत 1,500 है।

बजाज डब्लयू एक्स 3 150-वॉट वेट ग्राइंडर

- बजाज वेट ग्राइंडर में पॉली कार्बोनेट ढक्कन के साथ 2 लीटर स्टेनलेस ड्रम उपलब्ध करवाया जा रहा है।
- इसमें 150 वॉट की उच्च प्रदर्शन इंडक्शन मोटर दी जा रही है।
- कुशल और टिकाऊ ग्राइंडिग स्टोन के साथ-साथ मोटर ओवरलोड प्रोटेक्टर भी इसमें दिया गया है।
- इसमें सुपर साफ सतही फिनिश दी जा रही है।
- इसे साफ करना भी बेहद आसान है।
- बैटर को आसानी से मिलाने और हटाने के लिए स्पैटुला भी साथ में दिया जा रहा है।
- इस प्रोडक्ट पर 2 साल की वारंटी दी जा रही है।
- इसकी कीमत 3498 रुपये है।

केनवुड के मिक्स स्टैंड मिक्सर 1000 वाट

- केनवुड स्टैंड मिक्सर 5 लीटर स्टेनलेस स्टील कटोरे के साथ उपलब्ध है।
- सभी प्रकार के भारतीय और अन्य ब्रेड और पिज्जा के लिए आसान और बेहतर प्रोडक्ट है।
- इसमें व्हिस्कर भी दिया जा रहा है।
- स्मार्ट इलेक्ट्रॉनिक गति नियंत्रण नाब दी गई है।
- इस प्रोडक्ट पर वारंटी 1 वर्ष के लिए मान्य है।
- इसकी कीमत 49,000 रुपये है।

एलजी 668 लीटर फ्रॉस्ट फ्री साइड-बाई-साइड रेफ्रिजरेटर

- 668 लीटर का ये प्रोडक्ट फ्रॉस्ट-फ्री साइड-बाइ-साइड रेफ्रिजरेटर है।
- प्रोडक्ट पर 1 साल की वारंटी दी जा रही है, जब कि कंप्रेसर पर 10 साल की वारंटी है।
- इन्वर्टर लिनीयर कंप्रेसर दिया गया है।
- इसमें इंस्टाव्यू डोर-इन-डोर की सुविधा दी जा रही है। दरवाज़े के अंदर छोटे दरवाजे को खोलकर आप मनचाही चीजें रख सकते हैं।
- इसके साथ पानी और बर्फ डिस्पेंसर उपलब्ध करवाया जा रहा है।
- मल्टी एयर फ्लो की सुविधा है।
- इसमें मल्टी डिजिटल सेंसर लगाए गए हैं।
- इसकी कीमत 1,53,690 रुपये है।

नास्टेलजिया इलेक्ट्रिक्स 4-क्वार्ट इलेक्ट्रिक डबल फ्लेवर आइसक्रीम मेकर

- एक ही समय में आइसक्रीम, जेलाटो या फ्रोज़न योगर्ट के दो फ्लेवर बनाता है।
- इसमें 4 क्वार्ट्स आइसक्रीम बनाने के लिए दो क्वार्ट एल्युमिनियम कैनिस्टर शामिल है।
- स्टैंडर्ड 4 क्वार्ट आइसक्रीम निर्माताओं की तुलना में आइसक्रीम 30 फीसदी तेज बनाता है
- आइसक्रीम को आसानी से देखने के लिए क्लियर कैनिस्टर ढक्कन दिए गए हैं।
- इलेक्ट्रिक मोटर क्रीम को अच्छी तरह से मिक्स कर देती है।
- इस प्रोडक्ट के इर्द-गिर्द असली लकड़ी का कंस्ट्रक्शन किया गया है।
- इसकी कीमत 13,698 रुपये है।

यूरेका फोर्ब्स एक्वागार्ड डिलाइट एक्वाश्योर

- रेगुलेटर आपको स्वस्थ, सुरक्षित और स्वादिष्ट पेयजल प्राप्त करने के लिए मैन्युअल रूप से पानी में टीडीएस के स्तर को एडजस्ट करने देता है।
- ये प्रोडक्ट 7 लीटर स्टोरेज क्षमता के साथ उपलब्ध है।
- इसे किसी भी काउंटर टॉप पर आसानी से रखा जा सकता है या फिर दीवार पर भी लगाया जा सकता है।
- इसे पूरी तरह से शहरी घरों के आवश्यकता के अनुसार तैयार किया गया है।
- इसमें 1 वर्ष की वारंटी प्रदान की जाती है।
- इसके साथ इंस्टॉलेशन किट और यूज़र मैन्युअल भी दिया जा रहा है।
- इसकी कीमत 9,884 रुपये है।

वोल्टास मिनी मैजिक पर्ल-R 500-वॉट वाटर डिस्पेंसर

- इस प्रोडक्ट का रंग मैरून है, जो देखने में बेहद आर्कषक है।
- इसमें पानी गर्म, सामान्य और ठंडा रहता है।
- इसकी ताप क्षमता 5 लीटर पर घंटा है।
- इस प्रोडक्ट की शीतल क्षमता 2.5 लीटर पर घंटा है।
- इसमें एलईडी इंडीकेटर दिए गए हैं।
- इसके अलावा इसमें 3 नल भी लगे हुए हैं।
- इसकी कीमत 8,500 रुपये है।

हेवेल्स प्रो लाइफ डिगी 1230-वाट 4L एयर फ्रायर

- इस एयर फ्रायर से आप स्वादिष्ट व्यंजन तैयार कर सकते हैं।
- कुकिंग क्षमता के हिसाब से आप इसमें फ्राई, ग्रिल, भूनना और सेंकना सब कर सकते हैं।
- इसकी क्षमता 4 लीटर तक है।
- एयर फ्रायर के साथ-साथ आपको एक शानदार रेसिपी बुक भी मिलेगी।
- इसकी कीमत 7,885 रुपये है।

पॉसिबल स्नैक्स कॉम्बो

अग्रणी रिसर्च और न्यूट्रिशन बेस्ड हेल्थ केयर कंपनी पॉसिबल ने '6 इन 1 गिल्ट-फ्री स्नैक्स कॉम्बो' लांच किया है। इस कॉम्बो में नोनी कोकु ड्रिंक, आलमंड ग्रेनोला बार, एलोवेरा गर्सिनिआ ड्रिंक, रोस्टेड चना, चॉकलेट ब्राउनी कुकीज और मेथी डाइट खाखरा शामिल है। यह टेस्टी और हेल्दी कॉम्बो केवल रु. 878 में उपलब्ध है।

वेदिक्स हेयर और स्किन केयर रेंज

विश्व की पहली कस्टमाइज्ड आयुर्वेदिक ब्यूटी सलूशन कंपनी वेदिक्स ने हाइपर-पर्सनल हेयर और स्किन केयर की एक श्रंखला पेश की है। यह प्रोडक्ट्स 100 प्रतिशत आयुर्वेदिक और बिना किसी हानिकारक रसायन के बनाए गए हैं। वेदिक्स की स्किन केयर रेंज में क्लींजर, सीरम और मॉइश्चराइज़र शामिल हैं, वहीं हेयर केयर रेंज मे शैम्पू, हेयर ऑइल, सीरम है। इस रेंज की कीमत 999 रुपये और सब्सक्रिप्शन प्लान के आधार पर 1,699 रुपये के बीच है।

लोरियल पेरिस ड्रीम लेंथ

आपके बाल जितने लंबे होते हैं, उतने ही अधिक डैमेज हो जाते हैं और उनको ट्रिमिंग की ज़रूरत पड़ती है। बार-बार ट्रिमिंग के झंझट से बचाने के लिए लोरियल ले कर आया है लोरियल पेरिस ड्रीम लेंथ। इस रेंज में शामिल है शैम्पू, कंडीशनर और नो-हेयर कट क्रीम। केराटिन, विटामिन पीपी और बी 3 से भरपूर यह प्रोडक्ट्स आपको बालों को लम्बे और घने बना कर रखते हैं। नो हेयर कट क्रीम रु. 499 में उपलब्ध है।

ग्लूटाथिओन

प्योर न्यूट्रिशन लेकर आए हैं ग्लूटाथियोन, एक एफरफिसेंट टैबलेट जो की एक ऐड-ऑन के रूप में आता है और शरीर में मेलेनिन के उत्पादन को कम करने में मदद करता है, जिससे आप चमकदार त्वचा पा सकते हैं। यह सुपर टैब टिशू बिल्डिंग में सहायता करता है और मजबूत इम्युनिटी प्रणाली के लिए शरीर में आवश्यक रसायन, प्रोटीन भी बनाता है। यह रु. 1999/- के मूल्य पर उपलब्ध है।

पुष्प मसाले का क्विक फ्राय

पुष्प मसाले लेकर आए हैं क्विक फ्राय रेडी मिक्स मसाले, जिससे सब्ज़ी या दाल बनाते समय कोई और मसाला नहीं मिलाना पड़ेगा। बस स्वादानुसार नमक मिलाइये और स्वादिष्ट, खुशबूदार सब्ज़ी या दाल तैयार। इन रेडी मिक्स मसालों की रेंज में शामिल है- दाल तड़का मसाला, सब्ज़ी मसाला, सोया चंक्स मसाला और दाल फ्राय मसाला। यह 8 ग्राम (मात्र 5 रु. में), 50 ग्राम और 100 ग्राम के आकर्षक पैक में उपलब्ध हैं।

ऑरपैट मिक्सर ग्राइंडर

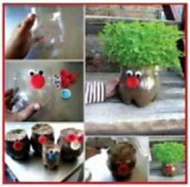
ऑरपैट ने हाल ही में लांच किया 1200 वाट का अफॉर्डएबल मिक्सर ग्राइंडर जो कुकिंग को और भी आसान बना देगा। इस प्रोडक्ट के साथ हैं 3 स्टेनलेस स्टील और हाई क्वालिटी फूड ग्रेड जार जो आपके खाने को हेल्दी रखने में मदद करेगा। इसकी 2600 आरपीएम हाई पावर मोटर थ्री स्पीड सेटिंग के साथ उपलब्ध है। इस मिक्सर ग्राइंडर की कीमत रु. 3380 रखी गई है।

हैवेल्स स्किनकेयर एसेंशियल रेंज

हैवेल्स इंडिया लिमिटेड ने एक बेहतर और व्यक्तिगत सौंदर्य अनुभव प्रदान करने के लिए इलेक्ट्रिक स्किनकेयर सेगमेंट में प्रवेश किया है। नए लॉन्च किए गए उत्पादों में एक पूरी श्रंखला शामिल है- नेल शाइनर, कैलस रिमूवर, फेशियल हेयर शेवर, पोर क्लींजर, फेशियल क्लींजर से लेकर मल्टी-पर्पस स्किनकेयर डिवाइस जिसे आप आसानी से इस्तेमाल कर सकते हैं। इस नई रेंज की कीमत रु. 1495 से शुरू है।

क्रिएटिव कोना (DIY)

प्लास्टिक बॉटल फ्लावर पॉट



इसके लिए आपको चाहिए कुछ प्लास्टिक की बोतलें, फेविकोल। पहले बोतल को बीच से काट कर उसे किसी भी ब्राइट रंग से पेंट कर दें या फिर उसे सजावट के सामान से डेकोरेट कर सकते हैं (चित्र देखें)। अब उसमें अपनी पसंद के फूलों के पौधे लगा लें। आपका फ्लावर पॉट तैयार। है न आसान...

बचपन

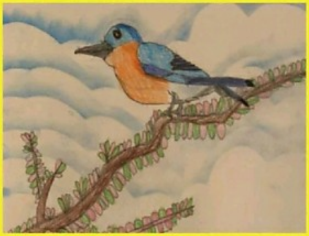
बचपन की बतियां, बचपन की गलियां।
बहुत याद आती है बचपन की सखियां।।
बचपन का हंसना बचपन का खेलना।
बहुत गुदगुदाता है बचपन का तुतलाना।।
पापा से डरना, मां के आंचल में छुपना।
बहुत भावुक करता है मां का नज़र उतारना।।
दादा का कंधे पर घूमाना, दादी का पूए बनाना।
बहुत तरसाता है दादी का कहानी सुनाना।।
नीम महुये के पेड़ों पर सावन का झूला झूलना।
स्वप्निल सा हो गया अब तो सावन का गाना।।
मां की साड़ी पहन कर लाली बिंदी लगाना।
बहुत पुराना हो गया गुड़िया गुड्डों का खिलौना।।
स्कूल न जाना, पेट दर्द का बहाना बनाना।
भाई बहनों से लड़ना झगड़ना रूठना मनाना।।
बचपन की नादानियां, बचपन की ठिठोलियां।
बहुत याद आती है बचपन की पहेलियां।।

– प्रियंका पांडेय त्रिपाठी

सामान्य ज्ञान?

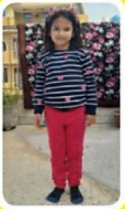
1. श्री भीमराव अंबेडकर द्वारा लिखा गया भारत का संविधान दुनिया का सबसे लंबा संविधान है।
2. भारत का दुनिया में सबसे बड़ा डाक नेटवर्क है।
3. भारत में दुनिया का पांचवां सबसे बड़ा रेलवे लाइन नेटवर्क है।
4. कहा जाता है कि कुंभ मेला अंतरिक्ष से दिखाई देता है।
5. भारत में शाकाहारी लोगों की सबसे बड़ी संख्या है। भारत में कुल जनसंख्या के लगभग 31 प्रतिशत लोग शाकाहारी हैं।

बाल चित्रकार

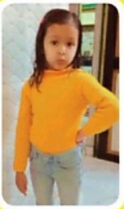


नाम- दैविक
उम्र- 8 साल

किड्स फैंसी ड्रेस कॉन्टेस्ट



नाम- अवनी पंवार
उम्र- 6 वर्ष
स्थान- नोएडा, (उ. प्र.)



नाम : अक्षिता सिंह
उम्र : 5 वर्ष
स्थान : नई दिल्ली

आप भी भेजिए और जीतिए

हमारी अगली थीम 'मदर्स डे' पर है। अगर आपके पास इस थीम से जुड़े फैंसी ड्रेस फोटो, पेंटिंग्स, कहानी या कविता हैं तो हमें अपने नाम, पता, उम्र और फोटो के साथ यहां दिए गए पते पर भेजें। आप हमें इ-मेल भी कर सकते हैं या फिर गृहलक्ष्मी फेसबुक पेज इनबॉक्स में मैसेज भी कर सकते हैं। एंट्री पसंद आने पर उसे मैगज़ीन में प्रकाशित किया जाएगा और आपको मिलेगा एक गिफ्ट हैम्पर।

हमारा पता है- गृहलक्ष्मी मैगज़ीन, X-30,
ओखला फेज-II, नई दिल्ली-20

grehlakshmihindi@gmail.com
www.facebook.com/grehlakshmi

Celebrating India
get invited to the festivals of India
जूनियर डायमंड
भारत के त्योहार
हिंदी और इंग्लिश में उपलब्ध
रक्षाबंधन
कृष्ण जन्माष्टमी
दशहरा
दीपावली
₹40

सफलता और मानवता की मिसाल

महिलाएं किसी भी क्षेत्र में पुरुषों से कम नहीं हैं। हर क्षेत्र में खुद को साबित कर दिखाने वाली महिलाएं लगातार उन्नति करते हुए सफलता की बुलंदियों को छू रही हैं। मिलिए हमारे देश में कुछ ऐसी ही महिलाओं से, जो अपने प्रभावशाली कार्यों की वजह से दूसरी महिलाओं के बीच न सिर्फ एक उदाहरण हैं, बल्कि हमें ये सोचने पर मजबूर करती हैं कि वाकई में अगर कुछ ठान लिया जाए तो फिर कोई भी काम मुश्किल नहीं है।

मानसिक रोगियों को सिखाई जीने की कला

'सोचने से कहां मिलते हैं, तमन्नाओं के शहर चलना भी ज़रूरी है, मंजिल को पाने के लिए।' कुछ ऐसी ही मंज़िलों की तलाश में हम दिनभर यहां से वहां भटकते हैं। न जाने कितने ही ख्याल, न जाने कितने ही सवाल हमारे ज़हन में हर पल उठते हैं। क्या चाहिए मुझे, कैसे करूं, क्या ज़रूरी है और न जाने क्या-क्या। मगर कई बार हम में से न जाने ऐसे कितने ही लोग हैं, जो इन सभी सवालों का जाल अपने इर्द गिर्द कुछ इस कदर बुन लेते हैं कि खुद ही उसमें फंसकर रह जाते हैं। नतीजन किसी न किसी मानसिक बीमारी का शिकार हो जाते हैं। जी हां, हम बात कर रहे हैं मानसिक तनाव की और मन के रोगों की, जो हमारी सोच से उत्पन्न होकर, हमारे शरीर को भी काफी हद तक प्रभावित करती है। ऐसे में ज़रूरत है उन लोगों की, जो हमें इस तरह की समस्या से मुक्त करा सके। कुछ ऐसे ही लोगों में शुमार है कंचन राय। आम सी जिंदगी गुज़ार रही कंचन को जीवन में कुछ अलग करना था। दरअसल, वो जीवन में कुछ खालीपन महसूस कर रही थीं। फिर खुद-ब-खुद उनकी जिंदगी में एक ऐसा मोड़ आया कि उन्होंने दिनों दिन बढ़ रहे तनाव की इस स्थिति से लोगों को मुक्त करने के लिए बतौर 'मेंटल हेल्थ एंड वेलबीइंग कोच' काम करना शुरू कर दिया। कंचन राय ने 'लेट अस टाक' फाऊंनडेशन की शुरुआत की और जीवन से निराश हो चुके लोगों को जीवन जीने की कला सिखाई और उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित भी किया। कंचन का मानना है कि लोग मेंटल हेल्थ के बारे में नहीं सोचते हैं, लेकिन जीवन को एक दिशा प्रदान करने के लिए मेंटल वेलबीइंग बेहद ज़रूरी है। कंचन राय की पहल, लेट अस टाक फाउंडेशन में 20 लोगों की एक टीम है। इस टीम में काउंसलर, साईकैटरिस्ट, डाक्टर और कोच हैं। कंचन अपने खाली समय में वर्कआउट करना पसंद करती हैं। कंचन को अपने काम में अपने परिवारजनों का पूरा सहयोग हासिल हुआ है।

कंचन राय
('मेंटल हेल्थ एंड वेलबीइंग कोच')

केमिकल फ्री प्रोडक्ट्स बनाकर जीता सबका दिल

सारिका मंगेश
(कोस्मेटोलाजिस्ट)

'कौन कहता है आसमान में सुराख हो नहीं सकता एक पत्थर तो तबीयत से उछालो यारों।' जज्बातों से ख्यालों तक का सफर आसान होता है, मगर ख्यालों को हकीकत की शक्ल देना शायद उतना आसान नहीं हो पाता, मगर कुछ कर गुज़रने के जज्बे, जदीद हौंसले और आगे बढ़ने की चाहत में सारिका मंगेश आज उस मकाम पर हैं, जहां पहुंच पाना आसान नहीं था। घरवाले देख रहे थे कि कम उम्र में ही इस मासूम में तूफानों से भिड़ जाने का ज़बरदस्त हौंसला मौजूद है। कई मामलों में नामुमकिन को मुमकिन साबित करने का जज़्बा है। दरअसल उम्र नन्ही थी मगर इरादे बेहद ऊंचे और उन्हीं ऊंचे इरादों की बदौलत सारिका आज टू फरोग कंपनी की को-फाउंडर हैं। साथ ही कंपनी में बतौर चीफ रिसर्च और डेवलपमेंट आफिसर के तौर पर काम कर रही हैं। कॉस्मेटिक टेक्नोलोजी में मास्टर डिग्री हासिल करने वाली सारिका मंगेश ने तकरीबन पंद्रह साल तक अलग-अलग कंपनियों में बतौर प्रिंसिपल साइंटिस्ट काम किया और खूब तजुर्बा हासिल किया। सफल कोस्मेटोलाजिस्ट के तौर पर खुद को साबित करने वाली सारिका ने जिंदगी से कभी हार नहीं मानी और आगे ही आगे बढ़ती चली गईं। सारिका का मानना है कि जब चेहरे और बालों की बात आती है तो हमें नेचुरल इंग्रीडिएंटस से तैयार चीजों का ही इस्तेमाल करना चाहिए। सारिका का कहना है कि प्रकृति ने हमें बहुत कुछ दिया है और हमें केमिकल मुक्त प्रोडक्ट्स का ही इस्तेमाल करना चाहिए। लगातार रिसर्च और कुछ नया करने की चाहत में सारिका ने चेहरे और बालों की देखरेख के लिहाज से नेचुरल चीजों की मदद से कई बेहतरीन प्रोडक्ट्स तैयार किए हैं, जिन्हें खूब पसंद किया जा रहा है। सारिका अपने प्रोफेशन के साथ-साथ अपने परिवार को भी पूरा वक्त देती हैं।

मानसी चंद्रा
(व्यवसायी)

महिलाओं के लिए प्रेरणास्रोत हैं मानसी

'तू थककर न बैठ तेरी उड़ान अभी बाकी है, ज़मीन खत्म हुई तो क्या अभी आसमान बाकी है।' हमारे देश की महिलाएं किसी भी क्षेत्र में पुरुषों से कम नहीं हैं। घर की प्रगति हो या फिर देश की उन्नति, महिलाएं पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलती हुई नज़र आती हैं। यही नहीं न जाने कितनी बार वो पुरुषों से आगे रहती हैं। ऐसी ही महिलाओं में से एक हैं मानसी चंद्रा। जीवन में आए कई उतार-चढ़ाव के बावजूद वो हारी नहीं, टूटी नहीं बल्कि और मज़बूती के साथ आगे बढ़ीं। वो जीवन में कुछ इस तरह से आगे बढ़ती चली गईं की फिर पीछे मुड़कर नहीं देखा। सन 2011 में अपने पति की अकस्मात मृत्यु के बाद वो बिखरी नहीं बल्कि और मज़बूती के साथ खड़ी हुई और उन्होंने सन 2012 में एक जिम की शुरुआत की। मगर इस कार्य से वो संतुष्ट नहीं थी। अब दोनों बच्चों की बेहतरीन परवरिश मानसी की जिम्मेदारी थी। इसी सोच के चलते उन्होनें पूरी हिम्मत और जज्बे के साथ सन 2013 में जूतों की एक फैक्टरी को किराए पर लिया और मुट्ठी भर लोगों के साथ काम करना शुरू कर दिया। सालों अपने पिता के साथ जूता फैक्टरी में काम कर चुकीं मानसी के पास इस काम का तुजुर्बा था, जो उन्हें इस दौरान काम आया। उनकी इस फैक्टरी में पुरुषों के साथ महिलाएं भी काम कर रही हैं।

मानसी ने जीवन में अपने अटूट प्रयासों की बदौलत न सिर्फ अपने मुस्तिकबिल को संवारा बल्कि बहुत सी ज़रूरतमंद महिलाओं को आगे बढ़ाया और उन्हें फैक्टरी में काम करने का प्रशिक्षण भी दिया। मानसी की जूता फैक्टरी में इस वक्त एक हजार लोग काम कर रहे है, जिनमें से पांच से छः प्रतिशत महिलाएं है। महिलाओं को आगे बढ़ाने के लिए मानसी ने अथक प्रयास किए, जो महिलाओं के लिए काफी कारगर साबित भी हुए। इसके अलावा उन पर होने वाले जुल्मों से उन्हें मुक्त करवाया और उन्हें अपने पैरों पर खड़ा होने की हिम्मत दी। महिलाओं को विश्वास दिलाया कि जीवन में कोई भी कार्य मुश्किल नहीं है। इतना ही नहीं बहुत सी महिलाओं को खुद मुख्तार बनाया और उन्हें चार दीवारी से बाहर निकलकर जीना सिखाया और उन्हें रोज़गार भी दिलाया। सालों पहले मानसी ने जिस जूता कारोबार की शुरुआत की थी। आज वो इस कारोबार की बदौलत केवल भारत में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी खूब शोहरत बटोर चुकी हैं। टीएआरए इनोवेशंस में तैयार होने वाला सामान विदेशों में भी बड़े स्तर पर एक्सपोर्ट किया जाता है। इसके अलावा मानसी ने पिंक बैल्ट मिशन के साथ महिलाओं की सेफ्टी और सेल्फ डिफेंस के लिए बहुत से कार्यों को अंजाम दिया। पिंक बेल्ट मिशन की संस्थापक अपर्णा राजावत के साथ मिलकर मानसी चंद्रा ने एक डिवाइस तैयार किया है, जो एक तरह का बैंड है। ये पिंक रिस्ट बैंड एक ऐसा अलार्म है, जो मुसीबत के वक्त आप इस्तेमाल कर सकती हैं। इस पर लगे बटन को दबाते ही इस्टेंटली आपकी लोकेशन की जानकारी नज़दीकी पुलिस स्टेशन तक पहुंच पाएगी। ये बैंड बतौर बाडीगार्ड आपकी मदद कर पाएगा। इतना ही नहीं मानसी चंद्रा को कई इनामात से भी नवाज़ा जा चुका है। उन्हें बेस्ट वुमेन इंटरपरेन्योर के अलावा फिक्की की तरफ से बेस्ट नारी शक्ति अवार्ड फार बिजनेस वुमेन से सम्मानित किया जा चुका है। ■

अगर आप ऐसी किसी महिला को जानते हैं, जिसने अपनी ख़ास पहचान बनाई हो तो हमें ज़रूर बताएं। वे हमारे वार्षिक इवेंट- 'गृहलक्ष्मी किटी पार्टी' की गुडविल एम्बेसडर, हमारे फेसबुक पेज www.facebook.com/grehlakshmi पर 'वुमेन ऑफ द डे' या गृहलक्ष्मी पत्रिका के 'हम किसी से कम नहीं' कॉलम की प्रतिभागी बन सकती हैं।

डॉ. उज्जवल पाटनी
बी.डी.एस. एम.बी.ए. एम.ए. सी.एच.आर.
सफल वक्ता सफल व्यक्ति
प्रभावी शब्दों से पाइए मित्र, प्रसिद्धि और समृद्धि
सीखिए – क्या कहें, कब कहें, कैसे कहें, कहें या न कहें
पावर थिंकिंग
नेटवर्क मार्केटिंग
जुड़ो जोड़ो जीतो
डॉ. उज्जवल पाटनी
जीत या हार रहो तैयार
डॉ. उज्जवल पाटनी
नेटवर्क मार्केटिंग
डॉ. उज्जवल पाटनी
कितना सच कितना झूठ

डायमंड बुक्स
में प्रकाशित
डॉ. उज्जवल पाटनी
द्वारा लिखित पुस्तकें

पावर थिंकिंग

नेटवर्क मार्केटिंग
जुड़ो जोड़ो जीतो

जीत या हार
रहो तैयार

नेटवर्क मार्केटिंग
कितना सच कितना झूठ

डायमंड बुक्स
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-20
फोन : 011-40712100, 41611861
www.diamondbook.in

बाई के खाने की फरमाइश से दुःखी हैं?

अगर आपकी बाई हर दूसरे दिन आपसे खाना देने की उम्मीद करती है, वह भी उसके मन-मुताबिक तो समय रहते उसकी उम्मीद को कंट्रोल करने के कुछ सुझाव अपना लीजिए...

चयनिका निगम

बाई के बिना ज्यादातर परिवार मानो अधूरे होते हैं। कुल मिलाकर बाई ने हमारी जिंदगी में कई सारी दिक्कतों को अपने कंधों पर उठाकर रखा है। लेकिन बाई सिर्फ खुशियां नहीं देती है। इसकी वजह से कई दिक्कतें भी हो सकती हैं। बहस करना, छुट्टी करना और रोज खाना खाने के लिए कहना। जी हां, अक्सर ही घर पर काम करने वाली बाई खाना खाने के लिए कह देती हैं। खाना देने में खराबी नहीं है लेकिन हर दफा ये संभव नहीं होता कि आप परिवार के लिए बने सीमित भोजन में से बाई को भी कुछ दे पाएं। अलग बना पाना भी हर बार संभव नहीं है। कभी आप व्यस्त होती हैं तो कभी तुरंत बना देने के लिए कुछ होता नहीं है। अब ऐसे में ये जरूरी है कि बाई को ये बात पहले ही समझा दी जाए कि जब भी खाना देने की स्थिति होगी आप देंगी लेकिन हमेशा ये संभव नहीं होगा। ये सबकुछ समझाने के लिए जरूरी होगा कि आप कुछ बातें ध्यान रखें। कौन-कौन सी हैं वो बातें, जान लीजिए-

खाना खिलाने में हर्ज नहीं

आपको अपनी बात रखते हुए ये बात ध्यान रखनी होगी कि खाना खिलाने में कोई हर्ज नहीं है। जब-जब ऐसी स्थिति आए, खुद से पूछिए बाई को खाना न देने की वजह कहीं नकारात्मक सोच तो नहीं है। कहीं ऐसा तो नहीं कि आप वो बाई है इसलिए उसे खाना देने से बचती हैं। अगर ऐसा है तो खुद को समझाइए कि किसी का पेट भरना ही सबसे बड़ा पुण्य है। फिर सामने मेहमान हों या बाई, उन्हें खाना खिलाकर खुद को बेहतर इंसान बनाने की कोशिश जरूर कीजिए।

मकसद कैसा है

बाई जब-जब खाना मांगे या भूखे होने की बात कहे तो एक बात जरूर जज कीजिए, ऐसा तो नहीं वो सिर्फ आपका फायदा उठाने के लिए ऐसा कहती हो। अगर ऐसा आपको लगता है तो आपको उससे बात करनी होगी। समझाना होगा कि आप कभी भी खाना देने में पीछे नहीं हटती हैं। अब ऐसे में अगर सिर्फ फायदा उठाने के लिए बाई खाना खाने के लिए कह रही है तो वो गलत है। उसे बताइए कि जब आप किसी तरह का भेदभाव नहीं कर रही हैं तो फिर वो भी ऐसा न करे। वो सच्चे मन से आपको दिल की बात कहे और उसे निराशा कभी भी नहीं मिलेगी। बस सच्चाई से उसको अपने दिल की बात कहनी होगी।

कर्मों का फल

हम सभी कर्मों के फल की बात मानते ही हैं। बाई से जुड़े इस मुद्दे में भी आपको ये बात याद रखनी होगी कि आप अगर गलत करेंगी तो आपको इसका फल जरूर मिलेगा। वहीं बाई अगर गलत मकसद से आपका फायदा उठाने की कोशिश करेगी तो भी उसको इसका फल जरूर मिलेगा। इसलिए कई बार सिर्फ दूसरों की बेहतरी के लिए सोचते रहना ही अच्छा होता है। इसमें खुद को सोचने पर मजबूर करना खुद को परेशान करने से ज्यादा कुछ नहीं है। इस वक्त आप 'जिसने जो किया, उसको वो मिला' वाली सोच को फॉलो कीजिए। देखिएगा समय के साथ आपके सामने सबकुछ आ जाएगा।

ना नुकुर वाली बाई

कई बाई ऐसी होती हैं, जो अपने स्वाद की बात आपके सामने जरूर रखती हैं। फिर भले ही आप उनको होटल का खाना ही क्यों ना सर्व कर दें, वो अपनी पसंद के हिसाब से ही खाएंगी। वो कह देंगी कि 'मुझे ये पसंद नहीं'। खाने की बर्बादी या फिर अन्न के अपमान से जुड़ी बातें उन्हें समझ ही नहीं आती हैं। ऐसी बाई को खाना सर्व करना बंद ही कर दीजिए। उन्हें बता दीजिए कि आप स्वाद से पहले अन्न ग्रहण करने को तरजीह देती हैं। इसके बाद देखिएगा या तो वो खाने के लिए कहना बंद कर देंगी या फिर खाने का अपमान करना बंद कर देंगी।

बासी खाना...नो या यस

कई परिवारों में ऐसा होता है कि लोग बासी खाना रखते ही बाई को देने के लिए हैं। ये मानवीयता बिलकुल नहीं है। लेकिन वहीं पर अगर आप खुद बासी खा रही हैं और इसके बाद यही खाना बाई से खा लेने की अपेक्षा कर रही हैं तो गलत नहीं हैं। क्योंकि आप खुद भी खा रही हैं तो खाना खाने लायक जरूर है। मगर यहां पर भी कुछ बाई बिलकुल अनोखा व्यवहार करती हैं कि वो बासी नहीं खा सकती हैं। अगर ऐसी स्थिति आए तो भी आपको बाई से सख्त रवैया अपनाना होगा। आपको बाई से खाने से जुड़ी किसी भी बात को आगे नहीं बढ़ाना है, ये बात खुद को समझा लीजिए।

नाराजगी को करें इग्नोर

कई घरों में ऐसा देखा गया है कि बाई खाना मांगने और न दे पाने की स्थिति में नाराज हो जाती हैं। वो आपकी स्थिति को समझने की कोशिश ही नहीं करती हैं। उनको लगता है बाई होने की वजह से उनकी बात को समझा नहीं गया, या आपने चालाकी दिखा दी है। ऐसी बाई को भी आपको सही रास्ता दिखाना होगा। उन्हें बता दीजिए कि आप उनका ख्याल रखने के लिए नहीं हैं। आपका परिवार है और आपको उनका ख्याल पहले रखना होता है। ■

डॉक्टर गृहलक्ष्मी

डॉ. पूजा दीवान

(एमबीबीएस, डीजीओ, डीएनबी, वरिष्ठ-स्त्री रोग विशेषज्ञ, फर्टिलिटी और आईवीएफ विशेषज्ञ)

मेरी सहेली को हाल ही में स्तन का कैंसर बताया गया है, ये जान कर मैं बहुत घबरा गई हूं। मैं जानना चाहती हूं कि स्तन कैंसर के क्या लक्षण हैं?

विभिन्न लोगों में स्तन कैंसर के अलग-अलग लक्षण होते हैं। कुछ लोगों में कोई लक्षण बिल्कुल नहीं होते हैं। स्तन कैंसर के कुछ सामान्य चेतावनी संकेत हैं जैसे कि स्तन में या अंडरआर्म (बगल) में नई गांठ, स्तन के भाग का मोटा होना या सूजन, स्तन की त्वचा में जलन या धुंधलापन, निप्पल क्षेत्र या स्तन में लालिमा या परतदार त्वचा, निप्पल का अंदर की ओर खिंचना या निप्पल के क्षेत्र में दर्द होना। स्तन के आकार में कोई परिवर्तन और स्तन के किसी भी क्षेत्र में दर्द होना। स्तन के दूध के अलावा रक्त सहित निप्पल का स्राव भी एक महत्वपूर्ण लक्षण है।

मेरे स्तन में गांठ है, जब मैंने अपने डॉक्टर से पूछा कि क्या यह स्तन कैंसर है तो डॉक्टर ने मुझे मैमोग्राफी जांच कराने का सुझाव दिया। मैं जानना चाहती हूं कि मैमोग्राफी क्या है? क्या ये जांच हमारे लिए हानिकारक है? मैं इस बात से भी घबराती हूं कि मैमोग्राफी में स्तन को दबाया जाता है तो इसमें बहुत दर्द होता होगा?

मैमोग्राफी की जांच से आप मत घबराईये। मैमोग्राम स्तन का एक्स-रे है। कई महिलाओं के लिए स्तन कैंसर को जल्दी पता लगाने के लिए मैमोग्राफी सबसे अच्छा तरीका है। इसके अलावा बहुत सी महिलाएं लगातार मैमोग्राफी कराती हैं ताकि वह स्तन कैंसर की स्क्रीनिंग भी कर सकें। मैमोग्राम से स्तन ऊतक देखा जाता है। मैमोग्राम स्तन का एक्स-रे है। दोनों स्तनों के दो-दो एक्स-रे लिए जाते हैं। मैमोग्राम की मशीन में दो प्लेटें होती हैं, जो स्तन के ऊतक को फैलाने के लिए स्तन को संकुचित, समतल, दबा देती हैं। मैमोग्राम स्तन के कैंसर को शुरुआत में ही पकड़ लेता है। नियमित मैमोग्राम होने से स्तन कैंसर से मृत्यु का खतरा कम हो सकता है। मैमोग्राम में एक्स-रे की तुलना में ज़्यादा रेडिएशन होती है, इसलिए कई लोग इसे हानिकारक मानते हैं किन्तु उचित समय और उचित उपयोग से स्तन कैंसर से बचाव में बहुत फायदेमंद है।

मैं 45 साल की महिला हूं। मेरे दाएं स्तन के निप्पल से कुछ लाल और हरे रंग का तरल पदार्थ निकल रहा है, मुझे पता है कि यह दूध नहीं है। मुझे बहुत चिंता हो रही है, क्या यह स्तन कैंसर का लक्षण है?

निप्पल से लाल और हरे रंग का तरल पदार्थ निकलना अच्छा लक्षण नहीं है। बहुत से ऐसे मरीजों में स्तन का कैंसर पाया जाता है। इसलिए आप जल्द से जल्द अपने स्त्री रोग विशेषज्ञ को दिखाइए और उनसे उचित उपचार शुरू कराइये।

मैंने स्तन के कैंसर की स्क्रीनिंग के बारे में सुना है, मैं भी अपने लिए ये कराने के लिए उत्सुक हूं, मुझे ये बताएं कि स्तन कैंसर स्क्रीनिंग क्या है और इसे किस उम्र से शुरू करना चाहिए और इसकी आवृति क्या है?

स्तन कैंसर स्क्रीनिंग का अर्थ है कि बीमारी के लक्षण या लक्षण होने से पहले कैंसर के लिए एक महिला के स्तनों की जांच करना। 40 वर्ष की आयु के बाद महिलाओं को अपने स्तन कैंसर की जांच वार्षिक रूप से करवानी चाहिए। 55 वर्ष और उससे अधिक आयु की महिलाओं को हर दो साल में अपनी मैमोग्राफी जांच करवानी चाहिए।

मैं 30 वर्षीय महिला हूं। स्तन कैंसर पूरे विश्व सहित भारत देश में भी फैल रहा है। स्तन कैंसर से बचाव के कौन से उपाए अपनाये जा सकते हैं। क्या अपने खाने-पीने में बदलाव लाने से भी स्तन कैंसर से बचा जा सकता है?

स्तन कैंसर से बचने के लिए स्वस्थ आहार खाना चाहिए। शराब और धूम्रपान का सेवन नहीं करना चाहिए। अपने स्तन की स्वयं परीक्षा का अभ्यास करें। जो महिलाएं अपने शिशुओं को स्तनपान कराती हैं उनमें स्तन कैंसर होने की सम्भावना बहुत कम पाई जाती है।

नहाते समय मैंने अपनी दाएं बांह के नीचे एक चने के दाने के बराबर एक गांठ महसूस की। मैं हर महीने अपने स्तन की जांच स्वयं करती हूं। ये देख कर मैं बहुत घबरा गई हूं। मैं डॉक्टर के पास गई थी। उन्होंने कहा कि मुझे मैमोग्राफी करानी पड़ेगी और अपने स्तनों की सोनोग्राफी भी करानी पड़ेगी जो कि मैं कराने जा रही हूं। पर उन्होंने मुझे और डरा दिया है ये बोल कर कि इसके लिए सूई डालनी पड़ेगी। क्या यह बहुत दर्दनाक होगा?

अगर किसी की बाहं के नीचे गांठ महसूस होती है तो स्तन कैंसर की जांच करानी पड़ती है। आपके डॉक्टर ने सही सलाह दी है कि मैमोग्राफी और सोनोग्राफी दोनों ही जांचें करानी पड़ेंगी। इन जांचों की रिपोर्ट देखने के बाद ही अनुमान लग पायेगा कि इसमें कोई स्तन कैंसर का अंदेशा है या नहीं। यदि उन्हें कोई शक होता है तो FNAC के लिए उस गांठ के अंदर सुई डालनी पड़ती है और उसका पानी निकाल कर जांच करने की आवश्यकता पड़ सकती है। मैं आपको यही सलाह दूंगी कि आप जल्द से जल्द जांच कराएं और अपने डॉक्टर की सलाह मानें।

अपने पेट्स के दीवाने ये फिल्मी सितारे

बॉलीवुड सितारों की दीवानी तो पूरी दुनिया है और हमारे चहेते ये सितारे दीवाने हैं अपने पालतू जानवरों के। जी हां, कई बॉलीवुड सितारों के लिए उनके पेट्स उनके दोस्त से कम नहीं हैं, जिनके साथ ये समय गुजारना भी पसंद करते हैं और खूब बातें करना भी।

ऋचा मिश्रा तिवारी

सलमान खान

सलमान खान जितना प्यार अपने घरवालों से करते हैं उतना ही वे अपने पेट्स से भी करते हैं। सलमान खान के पास दो डॉग्स हैं, जिनके नाम हैं- सेंट और मोगली। आपने अक्सर सलमान के साथ इनकी तस्वीरें भी देखी ही होगी। सलमान अक्सर अपना खाली समय अपने पेट्स के साथ ही बिताते हैं। अपने पेट्स के प्रति सलमान का प्यार किसी से नहीं छुपा है। इससे पहले भी सलमान ने कई डॉग्स को अपना प्यार दिया है।

प्रियंका चोपड़ा

प्रियंका चोपड़ा भी पेट्स को प्यार करने की रेस में काफी आगे हैं। यही नहीं प्रियंका के पति निक जोनस भी उनके डॉग्स को उतना ही प्यार करते हैं। प्रियंका अपने पेट्स को अपने बच्चों की तरह ही पालती और प्यार करती हैं। इतना ही नहीं वह अपने डॉग्स को अपने साथ अक्सर बाहर भी लेकर जाती रहती हैं। प्रियंका के पास तीन डॉग्स हैं, जिनमें से एक उन्होंने निक को गिफ्ट के तौर पर दिया था। प्रियंका अपने डॉग्स के साथ सोशल मीडिया पर अक्सर फोटोज शेयर करती रहती हैं। उनका पेट्स के साथ लगाव लोगों को भी काफी पसंद आता है।

अनुष्का शर्मा

हाल ही में मां बनी अनुष्का शर्मा ने अपने बच्चे के आने से पहले ही अपने डॉग को एक मां की तरह पाला है। अनुष्का और उनके अपने पति विराट अक्सर अपना खाली समय अपने डॉग्स के साथ बिताते हुए नजर आते हैं। सोशल मीडिया पर भी अनुष्का ने अपने डॉग के साथ कई तस्वीरें शेयर की हुई हैं, जिसे लोग काफी पसंद भी करते हैं। अनुष्का अपने डॉग को डूड कह कर पुकारती है।

आलिया भट्ट

आलिया भट्ट जितनी खूबसूरत हैं उनकी पालतू बिल्लियां भी उतनी ही सुंदर हैं। आलिया के पास दो पालतू बिल्लियां हैं, जिनमें से एक का नाम उन्होंने एडवर्ड और दूसरी का नाम जुनिपर रखा है। सोशल मीडिया पर अक्सर आलिया को अपनी पालतू बिल्लियों के साथ फोटोज शेयर करते हुए देखा गया है। आलिया अपनी पालतू बिल्लियों को अपने परिवार की ही तरह प्यार देती हैं।

सोनाक्षी सिन्हा

अपने परिवार की लाड़ली बेटी सोनाक्षी को अपने डॉग पर सबसे ज्यादा लाड़ और प्यार आता है। यही वजह है कि वह हमेशा यह बताने से नहीं कतराती कि वे अपने डॉग के कितने करीब है। सोनाक्षी अपने डॉग को अपने साथ ना सिर्फ बाहर लेकर जाती है बल्कि अपने डॉग से वह सारी बातें भी शेयर करती हैं। सोशल मीडिया पर सोनाक्षी और उनके डॉग की तस्वीरों को लोग काफी पसंद करते हैं।

श्रद्धा कपूर

श्रद्धा कपूर अपने परिवार से जितना प्यार करती हैं उतना ही वह अपने डॉग से भी करती हैं। अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर भी श्रद्धा अपने डॉग के साथ अक्सर पोज करती दिखाई देती हैं। श्रद्धा ने अपने डॉग का नाम शायलो रखा हुआ है। श्रद्धा अपने डॉग को अक्सर स्ट्रेस-बूस्टर भी कहा करती हैं। यही नहीं अपने डॉग के साथ फोटोज शेयर करते हुए वह उसे अलग-अलग उपनामों से भी बुलाया करती हैं। कभी उसे छोटे महाराज तो कभी कुछ और। इतना ही नहीं श्रद्धा अपने डॉग का आभार भी मानती हैं। एक बार उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर अपने डॉग के लिए लिखती हैं कि शायलो तुम्हारा हमारे जीवन में आने और इतना प्यार देने के लिए धन्यवाद।

अनन्या पांडे

चंकी पांडे की बेटी अनन्या पांडे भी अपने पेट्स को लेकर काफी सजग रहती हैं। अपने पेट्स के साथ अनन्या ने सोशल मीडिया पर काफी फोटोज शेयर किए हुए हैं। अपने पेट्स एस्ट्रो और फज को अपने बच्चों के तरह ही प्यार करती है। भले ही वे अभी तक मां नहीं बनी हैं। अनन्या सोशल मीडिया पर जितनी खुद एक्टिव हैं उतनी ही वह अपने पेट्स को भी रखती हैं। वे आए दिन अपने पेट्स के साथ सोशल मीडिया पर फोटोज पोस्ट करती रहती हैं।

मलाइका अरोड़ा

मलाइका अपने डॉग को सिर्फ अपने परिवार का हिस्सा ही नहीं बल्कि अपने योगा का पार्टनर भी मानती हैं। अपने डॉग के साथ मलाइका अक्सर सोशल मीडिया पर फोटोज तो पोस्ट करती ही है साथ अपने डॉग की तारीफ भी करती हैं। यही नहीं मलाइका अपने बेटे अरहान और अपने डॉग को एक सा ही प्यार करती है।

दिशा पटानी

दिशा पटानी को जितना उनके अलग अंदाज के लिए पसंद किया जाता है, उतना ही उन्हें अपने पालतू जानवर से प्यार करने के लिए भी। दिशा के पास सिर्फ डॉग ही नहीं बल्कि बिल्ली भी है। यही नहीं दिशा ने अपने पेट्स के साथ अपनी फोटोज शेयर करने के लिए इंस्टा पर एक अलग पेज भी बनाया हुआ है। दिशा के इस पेज को उनके फैंस काफी प्यार और स्पोर्ट भी करते हैं।

अच्छी-बुरी ख़बरें

इंतजार खत्म, अक्षय कुमार की 'सूर्यवंशी' की रिलीज डेट तय

'सूर्यवंशी' फिल्म का नया पोस्टर भी सामने आएगा, ऐसी खबरें है। बॉलीवुड हंगामा की रिपोर्ट का कहना है कि अक्षय कुमार और रोहित शेट्टी की यह फिल्म अब 30 अप्रैल को सिनेमाघरों में रिलीज हो सकती है। अक्षय कुमार की यह फिल्म पिछले एक साल से अटकी हुई है। बता दें कि पिछले साल मार्च महीने में कोरोनावायरस महामारी के चलते लॉकडाउन लगा था, जिसके बाद से सिनेमाघर बंद थे। यही कारण था कि यह फिल्म रिलीज नहीं हो पाई थी।

शाहरुख खान की फिल्म 'पठान' की कहानी हुई लीक

शाहरुख खान, दीपिका पादुकोण और जॉन अब्राहम स्टारर फिल्म 'पठान' की शूटिंग शुरू हो चुकी है। कोई शक नहीं कि यह बॉलीवुड की सबसे बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शामिल है। एक ओर जहां इस फिल्म से फैंस को काफी उम्मीदें हैं, वहीं कमाल आर खान ने फिल्म की कहानी लीक करने का दावा किया है और कहा कि यह शाहरुख की पिछली फिल्मों से भी बड़ी फ्लॉप साबित होगी।

इंस्टाग्राम गैलरी

सुयश बनेंगे पापा

टीवी एक्टर सुयश राय और ऐक्ट्रेस किश्वर मर्चेंट बनने वाले हैं पैरेंट्स। सोशल मीडिया के जरिये फैंस को बताया।

फादर एंड सन लव

हार्दिक पंड्या का बेटे अगस्त्य के साथ कुछ पल।

गाजा वेडिंग

गौहर खान की ज़ैद दरबार के साथ शादी की ख़ूबसूरत झलकियां...।

न्यू हेयर कट

करीना कपूर खान ने प्रेग्नेंसी के बाद खुद को नया लुक देते हुए एक हेयर कट करवाया और उसकी पिक सोशल मीडिया पर शेयर करते हुए कहा, 'एक बार फिर से रेडी हूं।'

ट्विटरनामा

@ सोनु सूद

ईश्वर चित्र में नहीं चरित्र में बसता है, अपनी आत्मा को मंदिर बनाओ!! हर हर महादेव।

@रणवीर सिंह

जून 4, 2021 आने को तैयार है, क्रिकेट का बल्ला और बॉल ट्राफी हिंदी, तमिल, तेलुगु, कन्नड़ और मलयालम में। फिर मिलते हैं सिनेमाघरों में!!!

@कारण जोहर

मिलिए हमारे नए स्टोरी टेलर से।

@सचिन तेंदुलकर

मिताली को अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में 1000 रन देने पर हार्दिक बधाई।

सुर्खियां

संजय लीला भंसाली ने अजय देवगन का 'गंगूबाई काठियावाड़ी' में बढ़ाया रोल!

पिछले दिनों ही अजय देवगन ने संजय लीला भंसाली की फिल्म 'गंगूबाई काठियावाड़ी' की शूटिंग शुरू की है। आलिया भट्ट स्टारर यह फिल्म 30 जुलाई 2021 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। जहां पहले बताया जा रहा था कि फिल्म में अजय देवगन एक कैमियो निभा रहे हैं, वहीं अब अफवाह है कि निर्देशक ने अजय देवगन के रोल को बढ़ाने का फैसला किया है।

वाद-विवाद

सलमान और शाहरुख खान के 'पठान' सीन में आई अड़चन

शाहरुख खान की लंबे ब्रेक के बाद अब 'पठान' फिल्म रिलीज होनी है, जिसकी इन दिनों शूटिंग जारी है। इस बिग बजट फिल्म में सलमान खान का कैमियो भी है। खबरें आ रही हैं सलमान खान और शाहरुख खान दुबई में फिल्म की शूटिंग करने वाले हैं। अब इस प्लान में बदलाव की खबरें सामने आई हैं। बॉलीवुड हंगामा की रिपोर्ट की मानें तो सूत्रों का कहना है कि सिद्धार्थ आनंद जो 'पठान' को निर्देशित कर रहे हैं, अपने प्लान में कुछ बदलाव करेंगे। वह अब विचार कर रहे हैं कि शाहरुख खान और सलमान खान कुछ सीन मुंबई में शूट करें।

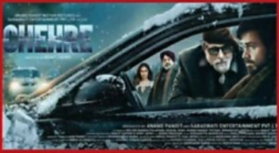
आमिर खान की मेगा प्रोजेक्ट 'महाभारत' विवादों में

लंबे समय से आमिर खान की अघोषित फिल्म 'महाभारत' अफवाहों में छाई है। माना जा रहा है कि फिल्म के तौर पर नहीं, बल्कि आमिर इसे एक वेब सीरिज के रूप में प्रस्तुत करेंगे। ताजा रिपोर्ट्स की मानें तो आमिर खान अब अपना फैसला बदल चुके हैं और 'महाभारत' पर कोई भी फिल्म या सीरिज नहीं बना रहे बल्कि 'लाल सिंह चड्ढा' के बाद वह किसी अन्य फिल्म में नजर आएंगे। पहले 'महाभारत' पर बनी फिल्म कई हिस्सों में रिलीज करने की बात चल रही थी, फिर खबर आई कि आमिर इसे 'गेम ऑफ थ्रोन्स' के तर्ज पर वेब सीरीज के रूप में पेश करना चाहते हैं, जो कि कई सीजन में आएगा।

- ऋचा मिश्रा तिवारी

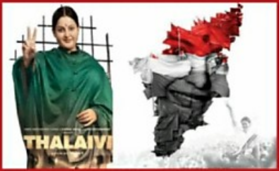
बॉलीवुड की और भी लेटेस्ट सुर्खियां पढ़ें यहां-
grehlakshmi.com
■करीना से लेकर कटरीना तक नो मेकअप लुक में भी लगती है गॉर्जियस
■मलायका से लेकर शिल्पा शेट्टी तक अपनाती है ये फिटनेस फंडे

आने वाली फिल्में



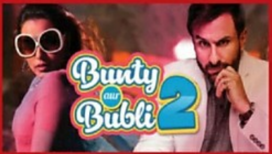
चेहरे

रिलीज डेट- 9 अप्रैल 2021
स्टारकास्ट- अमिताभ बच्चन, इमरान हाशमी, रिया चक्रवर्ती



थलाइवी

रिलीज डेट- 23 अप्रैल 2021
स्टारकास्ट- कंगना राणावत



बंटी और बबली 2

रिलीज डेट- 23 अप्रैल 2021
स्टारकास्ट- सैफ अली खान, रानी मुखर्जी

टॉप 5

म्यूज़िक रेडियो

- नदियों पार साजन थाना- जाह्नवी कपूर
- मेरे नॉटी सैया जी- हनी सिंह, नेहा कक्कर, नुसरत बरूचा
- रब्बा मेहर करि- दर्शन रावल
- जिस दिन आदत बनोगे- परंपरा टंडन, नोरा फ़तेहि
- लूट गया- जुबिन नौटियाल

मेहंदीपुर बाला जी में करें बाल हनुमान के दर्शन

हनुमान जी की भक्ति में लीन रहने वाले लोग मेहंदीपुर बालाजी के दर्शन जरूर करते हैं। तीर्थ घूमने की इच्छा है तो राजस्थान में स्थापित इस मंदिर में एक बार जरूर आएं।

चयनिका निगम

राजस्थान के दौसा जिले में बना मेहंदीपुर बालाजी मंदिर सैकड़ों भक्तों की आस्था का केंद्र है। भगवान हनुमान को समर्पित ये मंदिर उनके बाल रूप के दर्शन कराता है। यहां शनिवार और मंगलवार को भक्तों का मानो रेला सा लग जाता है। यहां एक नहीं कई सारे मंदिर एक साथ बने हैं। जहां उड़द की दाल, चावल और बूंदी के लड्डू प्रसाद के तौर पर चढ़ाया जाता है।

छाती पर छिद्र

मेहंदीपुर बालाजी की छाती पर एक छिद्र है। ये बाईं ओर बना है। इस छेद में से लगातार जल बहता रहता है।

तीन भगवान

इस मंदिर में सिर्फ हनुमान जी ही विराजमान नहीं हैं, यहां पर प्रेतराज और कप्तान यानी भैरो भगवान भी विराजते हैं।

सिद्धपीठ है ये मंदिर

मेहंदीपुर बाला जी मंदिर को हनुमान जी के 10 सिद्धपीठों में से एक माना जाता है। माना ये भी जाता है कि यहां भगवान जागृत रूप में होते हैं। जो लोग भूत-प्रेत पर विश्वास करते हैं, वो बालाजी ज्यादा आते हैं। यही वजह है कि साल 2013 में जर्मनी, नीदरलैंड, एम्स और दिल्ली यूनिवर्सिटी के जानकार यहां रिसर्च के लिए भी आए थे।

कैसे पहुंचें मंदिर

अगर आप यहां रेल से आना चाहते हैं तो दौसा हर जगह से रेल से जुड़ा हुआ है। मेहंदीपुर बालाजी मंदिर के लिए सबसे करीबी स्टेशन दौसा ही है। हवाई यात्रा करनी है तो यहां से नजदीकी एयरपोर्ट जयपुर है, जो यहां से सिर्फ 33 किलोमीटर दूर है। जबकि आगरा एयरपोर्ट भी यहां से बहुत दूर नहीं है। अगर आप सड़क के रास्ते यहां आना चाहें तो जयपुर के रास्ते आपको यहां आना होगा। ये शहर यहां से 55 किलोमीटर दूर है। राजस्थान स्टेट ट्रांसपोर्ट की बसें भी आपको यहां तक आराम से पहुंचा देंगी। आगरा और दिल्ली से भी यहां के लिए नियमित बसें चलती रहती हैं। ■

Jaipan®
No.1 Home Appliances in India
Your Perfect Kitchenmate
Kitchen Beauty Mixer
750 W MOTOR
Premium Mixer
750 W MOTOR
Air Fryer
Italian Mixer Grinder
650 W MOTOR
Dinner Set (24 Pieces)
Mixer Machine
750 W MOTOR

Jaipan Industries Ltd., 17/1, Cama Indl. Estate, Walbhat Rd., Goregaon (E), Mumbai-400 063, Tel.: 022-61410030, E-mail: jaipan@jaipan.com | www.jaipanonline.com • **Jaipan Distributors: GUJARAT:** Ahemdabad 09825011701, Navsari 09427127546, Rajkot 09824059532, Surat 09825242126, Vadodara 09925234971/ 74. **MAHARASHTRA:** Amravati 0937369277, Ahmadnagar 09850188887, Akola 09420102773, Aurangabad 8275268238, Jalgaon 09373410040, Kolhapur 9420008442, Nagpur 09595599666, Nanded 09422188711, Nandurbar 09404193599/ 09326709910, Nashik 09823078851, Pardhani 09764121313, Pune 9822098880/ 9371007340/ 9422313732, Satara 9420241399, Solapur 09822210222. **MP:** Bhopal 999317880/ 9425011464, Durg 9425239788, Gwalior 9826288994, Indore 9009873999/ 9826064145, Jabalpur 9425159961, Katni 9827249220, Satna 9425517592. **RAJASTHAN:** Ajmer 07742754576, Jaipur 09928338899, Kota 09414090532, Pali 09214551419, Sikar 09413344147, Udaipur 09829041075.

डायमंड बुक्स

प्रस्तुत करता है
क्रांतिकारी राष्ट्रसंत जैन मुनिश्री
तरुणसागरजी महाराज

के चुने हुए कड़वे प्रवचन का संग्रह

कड़वे प्रवचन

हिन्दी, अंग्रेजी, मराठी, गुजराती, बांग्ला, असमिया, पंजाबी उड़िया, नेपाली, तमिल, तेलुगू, मलयालम, कन्नड़, उर्दू में प्रकाशित मूल्य: ₹195

सम्पूर्ण कड़वे प्रवचन अब दस भागों में भी उपलब्ध

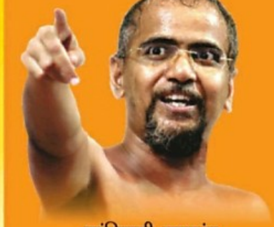
कड़वे प्रवचन
कड़वे प्रवचन भाग-10 शीघ्र प्रकाशित

सभी पुस्तकें 4 Color आर्ट पेपर पर उपलब्ध मूल्य: ₹150 प्रत्येक

मुनिश्री तरुणसागरजी के जीवन दर्शन पर आधारित चित्रकथा

जिओ और जीने दो

मूल्य: ₹ 50



क्रांतिकारी राष्ट्रसंत
मुनिश्री तरुणसागर

वे कहने को भले ही 'जैन-संत' थे पर उनके विचारों और कार्यों ने उन्हें 'जन-संत' बनाया। उनकी बहुचर्चित कृति 'कड़वे प्रवचन' जिसकी अब तक 5,00,000 प्रतियां बिक चुकी हैं जो लिम्का बुक रिकॉर्ड में दर्ज हो चुकी है। जिनका नाम गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्डस में दर्ज है। हम उनकी अनमोल नसीहतों की माला प्रस्तुत कर रहे हैं।

खाली मत बैठिए। अपने मन और तन को किसी नेक कार्य में लगाकर रखिए। निठल्ला बैठा आदमी जल्दी बूढ़ा होता है। जब आदमी थककर बैठ जाता है तो बीमारी उस पर बैठ जाती है और फिर वह आदमी किसी काम का नहीं रहता। थककर बैठ जाने से तो इंसान की किस्मत भी बैठ जाती है। सेवानिवृत्त होने के बाद भी सेवा-कार्य में लगे रहिए। बीते कल को याद कर पछताते न रहिए और न ही भविष्य की आशंका की छाया-भूत से डरिये, बल्कि सुबह जब सो कर उठो तो हिम्मत से उठिए और सोचिए 'आज' ही 'सत्य' है।

मक्खन में फंसे हुए बाल को निकालना सहज है, परन्तु सूखे हुए गोबर के कंडे में फंसे बाल को निकालना बड़ा कठिन है। ज्ञानी के शरीर में रहने वाला जीव मक्खन के गोले में फंसे बाल जैसा है। वह मृत्यु के समय सहजता से प्राण छोड़ देता है लेकिन अज्ञानी मृत्यु के समय रोता है क्योंकि उसके प्राण वासना में अटक जाते हैं और यही वासना उसे फिर परिवार में खींच लाती है। माताएं-बहनें कहती हैं न, जरा मुन्ना को देखना बिलकुल दादा जी पर गया है। दादा जी पर नहीं, दादा जी ही हैं, जो पोता बनकर फिर आ गये।

डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712100
ई-मेल : sales@dpb.in Shop online at www.diamondbook.in सभी बुक स्टॉलों पर उपलब्ध

पुस्तकें V.P.P. से मंगवायें। डाक व्यय प्रति पुस्तक 50/- तीन पुस्तकें एक साथ मंगवाने पर डाक व्यय फ्री।

क्या कहते हैं तारे

रमेश द्विवेदी

agyatdarshan@gmail.com

	मेष	वृषभ	मिथुन	कर्क	सिंह	कन्या	तुला	वृश्चिक	धनु	मकर	कुंभ	मीन
शुभ रंग	गुलाबी	लाल	पीला	सफेद	सिन्दूरी	नीला	सफेद	काला	पीला	गुलाबी	लाल	हरा
शुभ अंक	9	5	8	7	3	5	4	1	6	7	2	9
शुभ वार	शनि	गुरु	बुध	सोम	मंगल	रवि	शुक्र	शनि	गुरु	सोम	मंगल	बुध

मेष

21 मार्च - 19 अप्रैल

मासारंभ में आपका समय काफी अच्छा व्यतीत होगा। आय-व्यय के क्रियाकलापों में व्यस्त रहेंगे। अभिभावक, पत्नी तथा वरिष्ठ अधिकारियों के साथ समय आनंदपूर्वक व्यतीत होगा। मानसिक शांति का अनुभव करेंगे। आपको थोड़ी ईमानदारी और धैर्यता के साथ काम लेना होगा। मास के अन्त में बनते कार्यों में रूकावटें आएंगी।

वृषभ

20 अप्रैल - 20 मई

इस मास वाहन, मशीनें और अन्य सामानों का सावधानी से इस्तेमाल करें। साथ ही आप बच्चों या बड़े-बुजुर्गों के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दें। आपका मन बैचेन रह सकता है। आप धनोपार्जन करने में सफल रहेंगे। आपके वरिष्ठ आपसे प्रसन्न रहेंगे। आप घूमने-फिरने के हिसाब से कहीं बाहर जा सकते हैं। आपके सामने सफलता के द्वार खुलेंगे।

मिथुन

21 मई - 20 जून

इस समय आप घर में नवीनीकरण, साज-सज्जा में व्यस्त रहेंगे। दुश्मनों पर विजय प्राप्त करेंगे। आपको सभी का सहयोग प्राप्त होगा। धन और प्रेम के मामले में सतर्क रहें, अन्यथा आपको बाद में पछताना पड़ सकता है। जोखिम भरे कार्यों से बचें। घर में नये मेहमान का आगमन होगा, जो कि आपको खुशियां प्रदान करेगा।

कर्क

21 जून - 22 जुलाई

यह मास शानदार साबित होगा। आपको अपने कार्य से पूर्ण संतुष्टि प्राप्त होगी। आपका परिचय क्षेत्र बढ़ेगा। नए करार, अनुबन्ध, रचनात्मकता के जरिए आप प्रतिष्ठा, अधिकार और लाभ प्राप्त करेंगे। संचार, सूचना एवं शोध जैसे क्षेत्रों में सफलता मिलेगी। आपकी लोकप्रियता एवं साख में बढ़ोतरी होगी। घर-परिवार में खुशहाली एवं सौहार्द का वातावरण बनेगा।

सिंह

23 जुलाई - 22 अगस्त

ये मास आपको मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से स्फूर्ति प्रदान करेगा। आपके लिए खुशी और उल्लास पाने के योग हैं। आपका किसी के प्रति झुकाव है तो आप उसे अपनी ओर आकृष्ट कर पाएंगे। मुकदमा, समझौते या अदालत के निर्णय आपके पक्ष में रहेगा। जोखिम भरे कार्यों को आप बड़ी सावधानी से कर पाएंगे।

कन्या

23 अगस्त - 22 सितंबर

मास के आरंभिक दिनों में वाहन, मशीनें और अन्य सामानों का सावधानी से इस्तेमाल करें। साथ ही बच्चों या बड़े-बुजुर्गों के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दें। आप इस मास मानसिक एवं शारीरिक सुधार पर ध्यान दे पाएंगे। इस दौरान आप धनोपार्जन करेंगे। यात्रा और धन-सम्पत्ति सम्बद्ध मामलों में व्यस्तता रहेगी।

तुला

23 सितंबर - 22 अक्टूबर

आप घर में नवीनीकरण या सुधार कर पाएंगे। बच्चों को लेकर जो चिन्ताएं चली आ रही थी वह खत्म होगी। घर में मांगलिक कार्यक्रम सम्पन्न होंगे। समय घर-परिवार, पड़ोस और समाज के बीच व्यतीत होगा। आर्थिक मामलों में स्थितियां आपके पक्ष में रहेगी। इससे आपको काफी राहत मिलेगी। नई नौकरी और नए अवसर मिलने के योग प्रबल है।

वृश्चिक

23 अक्टूबर - 21 नवंबर

मास का आरम्भ अनुकूल रहेगा। आपको फोन या डाक द्वारा महत्वपूर्ण सूचनायें मिलेगी। आपको मानसिक शान्ति मिलेगी। धन-सम्बंधी मामलों में सावधानी बरतें। मास के मध्य में प्यार आपके लिए बहुत अहमियत रखेगा जिससे स्थिति अनुकूल रहेगी। मास के अन्त में धर्म के प्रति झुकाव रहेगा। सारा समय ईश्वर भक्ति में व्यतीत होगा।

धनु

22 नवंबर - 21 दिसंबर

इस मास नजदीकी यात्राएं हो सकती हैं, जो कि फायदेमंद साबित होगी। शत्रुओं पर विजय प्राप्त होगी। राजनीति में आपकी दोहरी विजय होगी। आप अपनी बुद्धिमत्ता से कार्यों को सम्पन्न कर पाएंगे। मां-बाप, बुजुर्ग रिश्तेदारों, वरिष्ठों की सलाह, सहयोग एवं समर्थन प्राप्त होने से खुशी का अनुभव होगा। आप अपनी जिम्मेदारियां पूर्ण रूप से निभा पाएंगे।

मकर

22 दिसंबर - 19 जनवरी

उच्च अधिकारी आपसे प्रसन्न रहेंगे। जो आपने भविष्य की रूप-रेखा बना रखी है, वे क्रियान्वित होगी। खर्च की प्रबलता रहेगी, किन्तु आवक पूर्ण रहेगी। परिश्रम का पूरा-पूरा लाभ मिलेगा। समाज में आपका मान-सम्मान बढ़ेगा। नये कारोबार, नए अनुबन्ध करने के लिए समय श्रेष्ठ है। शासकीय मामलों में पूरी-पूरी सफलता मिलेगी। कोर्ट-कचहरी के कार्यों में रूकावट आएगी।

कुंभ

20 जनवरी - 18 फरवरी

ये मास थोड़ा कष्टप्रद रहेगा। स्वास्थ्य को लेकर सावधान रहने की आवश्यकता रहेगी। परिजनों एवं मित्रों में गलतफहमियां पैदा होगी। किसी की मध्यस्थता से विवाद हल होंगे। व्यापार अथवा कार्यक्षेत्र में उन्नति होगी। तेज वाहन न चलाएं। भीड़ वाले इलाकों में गमन न करें। खर्च बढ़ सकता है, ऋण लेने से बचें।

मीन

19 फरवरी - 20 मार्च

इस मास रोजी-रोजगार के अवसर प्राप्त होंगे व कारोबार में उन्नति के संकेत हैं। गृहिणियां घर से बाहर उन्नति के लिए जा सकती हैं। घर का वातावरण सुख-शान्ति युक्त रहेगा। नये-नये लोगों से जान-पहचान बनेगी व लंबे समय से चले आ रहे विवाद हल होंगे। आप प्रसन्नचित्त व प्रफुल्लित मन से कार्यों को सम्पन्न करेंगे।

डायमंड
वार्षिक राशिफल
2021

भारत का नं.1 राशिफल लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड विजेता

डायमंड राशिफल 2021

मूल्यः 325/-

डॉ. रमेश भोजराज द्विवेदी 12 राशियों का साप्ताहिक भविष्यफल 600 पृष्ठ में

अपना भविष्य भी जानिए और 2021 कैसा होगा विश्व प्रसिद्ध हस्तियों के लिए

डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712200 ई-मेल: sales@dpb.in

डायमंड

मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी
एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...
महिलाओं की अपनी पत्रिका

गृहलक्ष्मी
श्रीचण्ड मार्तण्ड
पंचांग

पं. रमेश भोजराज द्विवेदी

अप्रैल 2021

अप्रैल 2021 में
तीज-त्यौहार व व्रतोत्सव

1 वार्षिक लेखाबन्दी, मूर्ख दिवस
2 श्री रंग पंचमी, एकनाथ षष्ठी गुड़फ्राइडे
3 शीतला सप्तमी, बासोड़ा, शीतला पूजा
7 पापमोचिनी एकादशी, पंचक प्र., विश्व स्वास्थ्य दि.
11 पितृकार्य अमा.
13 नवरात्रि प्र.,घटस्थापन,वि.सं.2078 प्र.
13 चन्द्रदर्शन, गुड़ीपड़वा, ध्वजा रोहण
14 रमजान (मु.9), रोजे प्र.
15 गणगौर पूजा, मनोरथ तीज,
15 सौभाग्य शयन व्रत, शिव-शक्ति पूजन
17 श्रीपंचमी, डोलोत्सव, कल्पादि
18 स्कन्द षष्ठी
20 दुर्गाष्टमी, भौमाष्टमी
21 रामनवमी, नवरात्रि समाप्त
21 द. वैशाख प्र.
23 कामदा एकादशी, लक्ष्मीकान्त दोलोत्सव
24 प्रदोष, हरिदमनोत्सव
25 शिव पूजन दि.
26 पूर्णिमा व्रत
27 पूर्णिमा पुण्य, वैशाख स्नान प्र.
30 चतुर्थी व्रत

जयन्ती व पुण्य तिथि

11 ज्योतिबा फूले जं.
14 सिंधा, चेटीचण्ड, झूलेलाल जं.
14 डॉ. अम्बेडकर जं.
21 म.नारायण जं.
25 महावीर जं.
27 हनुमान जं.
30 अनुसूया जं.

● अमावस्या ○ पूर्णिमा

वीर संवत् 2547 राष्ट्रीय शाके 1942-43
विक्रम संवत 2077-78 हिजरी संवत् 1442

श्री रामचन्द्र जी की स्तुति

श्री रामचन्द्र कृपालु भजु मन हरण भव भय दारुणं।
नव कंज लोचन कंज मुख, कर कंज पद कंजारुणं॥
कन्दर्प अगणित अमित छवि नवनील-नीरद सुन्दरं।
पटपीत मानहु तड़ित रुचि शुचि नौमि जनक सुतावरं॥
भजु दीनबन्धु दिनेश दानव दैत्यवंश-निकन्दनं।
रघुनंद आनन्द कंद कौशलचन्द दशरथ-नन्दनं॥
सिर मुकुट कुण्डल तिलक चारु उदारु अंग विभूषणं।
आजानु-भुज-शर-चाप-धर, संग्रामजित-खरदूषणं॥
इति वदति तुलसीदास शंकर-शेष मुनि-मन-रंजनं।
मम हृदयकंज निवास कुरु, कामादि खलदल गंजनं॥
मनु जाहिं राचेउ मिलिहि सो बरु सहज सुंदर सांवरो।
करुणा निधान सुजान सील सनेह जानत रावरो॥
एहि भांति गौरी असीस सुनि सिय सहित हिय हरषित अली।
तुलसी भवानिहि पूजि-पुनि-पुनि मुदित मन मंदिर चली॥
सो.-जानि गौरी अनुकूल, सिय हिय हरषु न जाइ कहि।
मंजुल मंगल मूल, वाम अंग फरकन लगे॥
॥ सियावर रामचन्द्र जी की जय॥

रवि SUNDAY	THE NO.1 HINDI WOMEN'S MAGAZINE गृहलक्ष्मी महिलाओं की अपनी पत्रिका	शीतलाष्टमी **04** चैत्र कृष्ण 8 27:03	● पितृकार्यअमावास्या **11** चैत्र कृष्ण 30 पूर्णदिन	**18** चैत्र शुक्ल 6 22:36	महावीर जं. **25** चैत्र शुक्ल 13 16:14
सोम MONDAY		**05** चैत्र कृष्ण 9 26:21	सोमवती अमावास्या **12** चैत्र कृष्ण 30 8:05	पुनर्वसु पुण्यदिन **19** चैत्र शुक्ल 7 24:05	○ पूर्णिमा व्रत **26** चैत्र शुक्ल 14 12:45
मंगल TUESDAY		दशामाता व्रत पूजा **06** चैत्र कृष्ण 10 26:11	नवरात्रि प्रा., घटस्थापना **13** चैत्र शुक्ल 1 10:20	दुर्गाष्टमी, भौमाष्टमी **20** चैत्र शुक्ल 8 24:48	हनुमान जं., पूर्णिमा पुण्य **27** चैत्र शुक्ल 15/1 9:03/29:17
बुध WEDNESDAY		पापमोचिनी एकादशी पंचक प्रा. **07** चैत्र कृष्ण 11 26:31	अम्बेडकर जं., चेटीचण्ड **14** चैत्र शुक्ल 2 12:48	नवरात्रि समा., रामनवमी **21** चैत्र शुक्ल 9 24:43	**28** वैशाख कृष्ण 2 25:38
गुरु THURSDAY	वार्षिक लेखाबन्दी **01** चैत्र कृष्ण 4 11:03	प्रदोष **08** चैत्र कृष्ण 12 27:19	गणगौर पूजा **15** चैत्र शुक्ल 3 15:25	**22** चैत्र शुक्ल 10 23:40	धींगा गवर **29** वैशाख कृष्ण 3 22:15
शुक्र FRIDAY	श्री रंग पंचमी **02** चैत्र कृष्ण 5/6 8:20/30:05	पू.भ.पुण्यदिन **09** चैत्र कृष्ण 13 28:33	**16** चैत्र शुक्ल 4 18:04	कामदा एकादशी **23** चैत्र शुक्ल 11 21:52	चतुर्थी व्रत **30** वैशाख कृष्ण 4 19:16
शनि SATURDAY	शीतला पूजा,बासोड़ा **03** चैत्र कृष्ण 7 28:17	मासिक शिवरात्रि **10** चैत्र कृष्ण 14 30:09	**17** चैत्र शुक्ल 5 20:32	प्रदोष **24** चैत्र शुक्ल 12 19:20	THE NO.1 HINDI WOMEN'S MAGAZINE

मासिक राशिफल

मेष	लेन-देन में सावधानी, लाभ, विवाद।
वृष	सुख-शांति, धार्मिक यात्रा, व्यापार में लाभ।
मिथुन	मानसिक संतुष्टि, सुखद दांपत्य, उन्नति।
कर्क	ज्ञान वृद्धि, सफलता प्राप्ति, आय वृद्धि।
सिंह	विफलता, वाद-विवाद, अशुभ घटना के संकेत।
कन्या	भौतिक बदलाव, सुख-समृद्धि, आध्यात्मिक रुझान।
तुला	सहयोग, धन लाभ के संकेत, ज्ञान वृद्धि।
वृश्चिक	परीक्षा में सफलता, नौकरी समस्याएं, शुभ समाचार।
धनु	पारिवारिक सहयोग, आय वृद्धि, यात्रा के योग।
मकर	सुखद दांपत्य, ज्ञानार्जन, आर्थिक लाभ योग।
कुम्भ	सफलतादायक समय, सुख, प्रियजनों से विछोह।
मीन	धनागमन, स्वास्थ्य समस्याएं, पारिवारिक स्नेह।

विवाह मुहूर्त

- 24 अप्रैल, शनिवार
- 25 अप्रैल, रविवार
- 26 अप्रैल, सोमवार
- 26 अप्रैल, सोमवार

पुष्य: 20 अप्रैल, भौम पुष्य, प्रातः 6:53 से प्रा. 21 अप्रैल, बुधो पुष्य, प्रातः 8:01 तक
विशाखा (विछुड़ो): 02 अप्रैल, रात्रि 27:45 तक 28 अप्रैल, दिवा 11:56 से 30 अप्रैल, दिवा 12:10 तक

मार्च					2021
र		7	14	21	28
सो	1	8	15	22	29
मं	2	9	16	23	30
बु	3	10	17	24	31
गु	4	11	18	25	
शु	5	12	19	26	
श	6	13	20	27	

मई					2021
र	30	2	9	16	23
सो	31	3	10	17	24
मं		4	11	18	25
बु		5	12	19	26
गु		6	13	20	27
शु		7	14	21	28
श	1	8	15	22	29

हिसाब	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
दूध																														
सब्जी																														

कर्क राशि का मंत्र

ॐ हिरण्यगर्भाय अव्यक्त रूपिणे नमः।

कर्क राशि के लिए सफलता के धार्मिक उपाय

- बहस हो जाती हो, तो शिव मंदिर में लाल चंदन दान दें।
- बचत न होती हो, तो मां (उनके न होने पर उनकी उम्र की किसी महिला) की सेवा करें।
- सफलता के लिए रोज पूजा के बाद चंदन का टीका लगाएं।
- बुजुर्गों का कहा मानें और उनका सम्मान करें, स्वास्थ्य की परेशानियां कम होंगी।
- नए काम से पहले पितरों को याद करें।

सूर्योदयास्त मध्य रेखा देशीय

	सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त
1	06:33	06:50	11	06:22	06:55	21	06:13	07:00
2	06:32	06:51	12	06:21	06:56	22	06:12	07:01
3	06:31	06:51	13	06:20	06:56	23	06:11	07:01
4	06:30	06:52	14	06:19	06:57	24	06:10	07:02
5	06:29	06:52	15	06:18	06:57	25	06:09	07:02
6	06:27	06:53	16	06:17	06:58	26	06:08	07:03
7	06:26	06:53	17	06:16	06:58	27	06:08	07:03
8	06:25	06:54	18	06:15	06:59	28	06:07	07:04
9	06:24	06:54	19	06:15	06:59	29	06:06	07:04
10	06:23	06:55	20	06:14	07:00	30	06:05	07:05

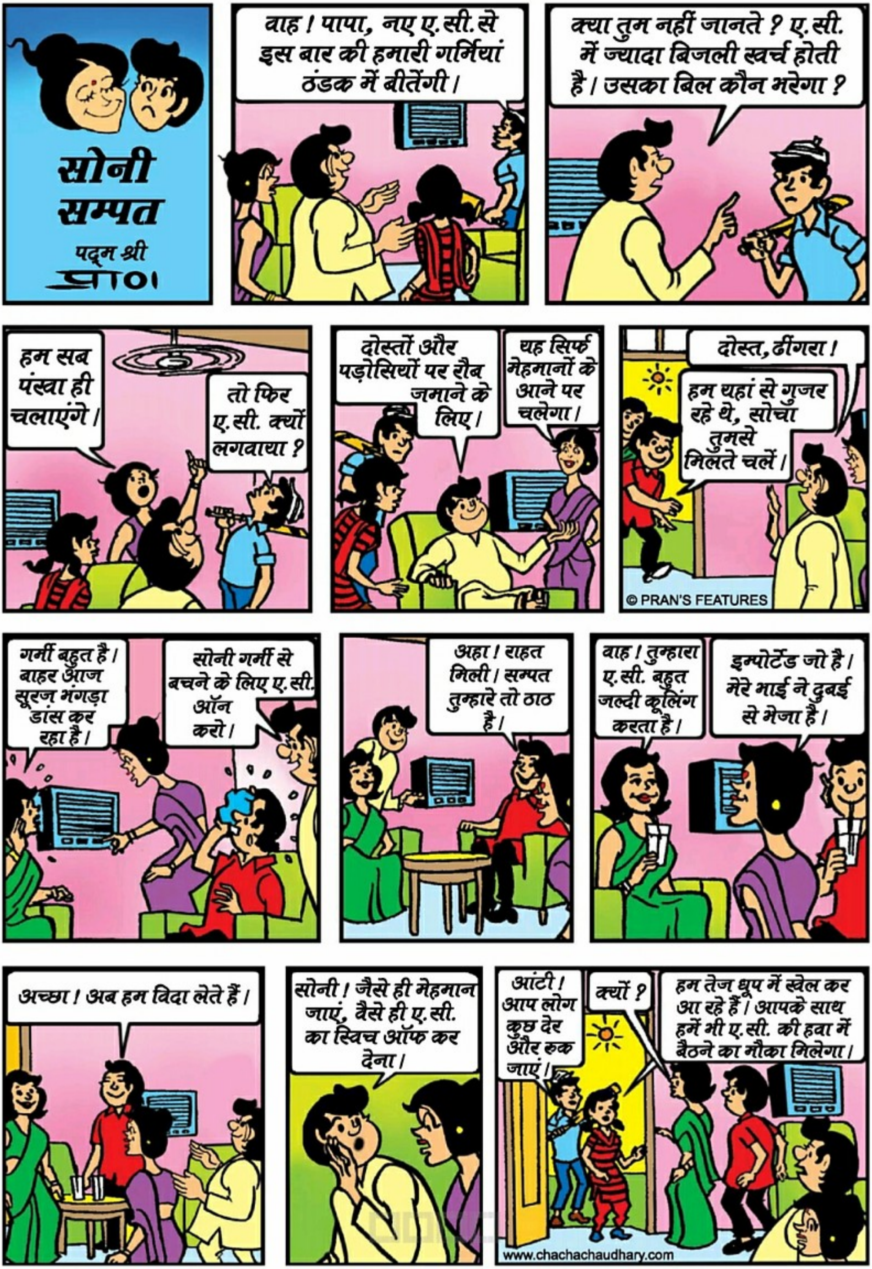
महिलाओं की अपनी पत्रिका

गृहलक्ष्मी

डायमंड

मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी
एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...

महिलाओं की अपनी पत्रिका


सोनी सम्पत
पद्म श्री प्राण
वाह! पापा, नए ए.सी. से इस बार की हमारी गर्मियां ठंडक में बीतेंगी।
क्या तुम नहीं जानते? ए.सी. में ज्यादा बिजली खर्च होती है। उसका बिल कौन भरेगा?
हम सब पंखा ही चलाएंगे।
तो फिर ए.सी. क्यों लगवाया?
दोस्तों और पड़ोसियों पर रौब जमाने के लिए।
यह सिर्फ मेहमानों के आने पर चलेगा।
दोस्त, ढींगरा!
हम यहां से गुजर रहे थे, सोचा तुमसे मिलते चलें।
© PRAN'S FEATURES
गर्मी बहुत है। बाहर आज सूरज भंगड़ा डांस कर रहा है।
सोनी गर्मी से बचने के लिए ए.सी. ऑन करो।
अहा! राहत मिली। सम्पत तुम्हारे तो ठाठ हैं।
वाह! तुम्हारा ए.सी. बहुत जल्दी कूलिंग करता है।
इम्पोर्टेड जो है। मेरे भाई ने दुबई से भेजा है।
अच्छा! अब हम विदा लेते हैं।
सोनी! जैसे ही मेहमान जाएं, वैसे ही ए.सी. का स्विच ऑफ कर देना।
आंटी! आप लोग कुछ देर और रुक जाएं।
क्यों?
हम तेज धूप में खेल कर आ रहे हैं। आपके साथ हमें भी ए.सी. की हवा में बैठने का मौका मिलेगा।
www.chachachaudhary.com

अब कराये
कुँआरेपन
जैसा अहसास
ज़िन्दगी की नई उमंग
वेजीटोट क्रीम
अद्भुत हर्बल, अद्भुत कसावट,
अद्भुत परिणाम
प्रत्येक उम्र की स्त्रियों के लिए
मेडिकल स्टोर से खरीदें या फोन करें
09212358677-09015270020
VAGITOT

यह जगह आपके
विज्ञापन के लिए हो
सकती है।

विज्ञापन रेट–
कलर : 13,000/- रुपये
साइज : 5cm X 8cm

नन्हे-मुन्नों की मुस्कान के लिए बेस्ट पेरेंटिंग टिप्स

अपनी संतान को चांटा मारना सीखें
डॉ. सुनील वैद
क्यों मेरा बच्चा खाना नहीं खाता
क्यों मेरा बच्चा अशिष्ट व्यवहार करता है
कैसे मां बाप हैं आप?
गृहलक्ष्मी
बनिए बैस्ट पेरेंट्स
अपने बच्चे को सफल कैसे बनायें

डायमंड बुक्स
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-20 फोन : 011-40712200
e-mail: sales@dpb.in www.diamondbook.in

योग एवं स्वास्थ्य संबंधी पुस्तकें

टीन फिटनेस गाइड
₹125/-
4 सप्ताह में वजन घटाएं
₹125/-
खूब कर खाओ फिर भी वजन घटाओ
eat.delete.
₹195/-
5 आखिरी किलो कैसे घटाएं
₹125/-
ब्यूटी सीक्रेट्स
भारती तनेजा
₹175/-
गर्भवती व शिशुपालन
₹100/-
स्त्री रोगों की सहज चिकित्सा
₹95/-
योगासन और स्वास्थ्य
₹125/-
दादी माँ के घरेलू नुस्खे
₹125/-

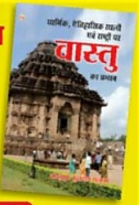
डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II
नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712100

यह जगह आपके विज्ञापन के
लिए हो सकती है।

विज्ञापन रेट–
कलर : 13,000/- रुपये
साइज : 5cm x 8cm

सम्पूर्ण साइंटिफिक वास्तु

डायमंड बुक्स
में प्रकाशित
वास्तु
की नई
पुस्तकें


धार्मिक, ऐतिहासिक स्थलों एवं राष्ट्रों पर
वास्तु
का प्रभाव

www.diamondbook.in

अशोक चक्रधर

नारी के सवाल अनाड़ी के जवाब

अनाड़ी जी, नारी स्वयं नारी होकर भी कभी सास, कभी ननद, कभी जेठानी इत्यादि विभिन्न रूपों में दूसरी नारी को धिक्कारती क्यों है?

माया रानी श्रीवास्तव, मीरजापुर

आप समझती हैं कि ये मामला
एक नारी द्वारा दूसरी नारी के
धिक्कार का है,
नहीं, यह एक नारी का
दूसरी नारी की तुलना में
कम या ज़्यादा अधिकार का है।
सास सोचती है कि बहुएं तो
मेरे ही घर में मुझसे ज़्यादा छा गईं,
मुझ पर रौब दिखाने वाली
पराए घरों से ये कौन आ गईं!
नन्द सोचती है
भाभियों के हाथ में क्यों सारा प्रबंध है,
मेरा तो इस घर से रक्त का संबंध है।
जेठानी सोचती है
मैं इस घर में पहले आई हूं,
इससे ज़्यादा दहेज भी लाई हूं।
माया जी! ऐसी अधिकार भावनाओं का
उत्तर है त्याग,
वही बढ़ा सकता है घर में अनुराग।

ज़िंदगी में अपना भाग्य सुधारने के लिए क्या करना चाहिए अनाड़ी जी?

हिना, नई दिल्ली

ज़िंदगी के खेत में
श्रम का बीज डालो
तो अभ्यास की फ़सल आएगी।
अभ्यास का बीज अगर
कर्म के खेत में डालो
तो चरित्र की फ़सल आएगी।
चरित्र का बीज अगर
व्यवहार के खेत में डालो
तो भाग्य की फ़सल आएगी।
ये भाग्य तुम्हारे द्वारा
बनाया गया होगा,
न तो किसी की कृपा
न दया होगा।
इसलिए कहता है अनाड़ी नाचीज़,
भाग्य के लिए ज़रूरी है-
श्रम का बीज।

अनाड़ी जी, मैं एक कवि से शादी करना चाहती हूं, मगर मम्मी कहती हैं कि वह क्या कमाएगा और क्या तुझे खिलाएगा। मुझे क्या करना चाहिए?

शिखा जैन, नई दिल्ली

कवि प्राय: प्रीचर या टीचर होते हैं,
तुम्हारी मम्मी समझती हैं कि
सनीचर या फटीचर होते हैं।
उनसे पूछना, स्त्रियां क्यों चाहती हैं
पुरुष ही कमाए,
पाले-पोसे और खिलाए?
और फिर तुम मुझे बताना शिखा,
क्या तुम्हें और कोई नहीं दिखा?
ऐसा करना चाहती हो, सोच लो!
कवि को वरना चाहती हो, सोच लो!!
यदि स्वयं कमाकर
उसे खिलाने का हो हौसला,
तो प्रेम से बसाना अपना घोंसला।
नीरज जी ने कहा है-
'आत्मा के सौंदर्य का
शब्द-रूप है काव्य,
मानव होना भाग्य है
कवि होना सौभाग्य।'
इसलिए मन की करना यथासंभव,
मेरा अग्रिम आशीष है- सौभाग्यवती भव!

अनाड़ी जी, अगर आपको महाभारत के किसी पात्र का अभिनय निभाने को कहा जाता तो आप किस पात्र की भूमिका निभाते?

निहारिका छाबड़ा,नई दिल्ली

हम भूमिका निभाते संजय की,
जिसे चिंता नहीं पराजय या जय की।
जिसका काम है नई टैक्नॉलॉजी से
भविष्य का नक़्शा बनाना,
अपनी आंखों से देखा हाल
अंधे धृतराष्ट्रों को सुनाना।
भले ही छोटा सा रोल है,
पर खोलता सबकी पोल है।

अनाड़ी जी, आपकी मुस्कान का रहस्य क्या है? आपकी कविताएं या भाभीजी?

संजना निगम, कानपुर (उ.प्र.)

जब तुम्हारी भाभी को
हमारी कविताएं अच्छी लगती हैं,
या हमारे अंदर के कवि को
तुम्हारी भाभी बच्ची लगती हैं,
तब मुस्कान अधरों पर थिरकती है,
जब किसी बच्चे को गोदी में ले,
करते हैं 'अले ले ले ले'
तब मुस्कान अंदर से कुदकती है,
जब आता है दूसरों को
हंसाने का कोई नया विचार,
या अपने किसी प्रियजन की
प्रगति का समाचार,
तब मुस्कान अधरों पर ठुमकती है,
लेकिन जब देखते हैं
किसी निरीह की लाचारी
या कोई दृश्य दुखद हाहाकारी
तब मुस्कान अधरों से बिदकती है।
मुस्कान ममस्य है न परस्य है,
मुस्कान एक खुला हुआ रहस्य है।

यदि आपके सवाल को अनाड़ी जी देते हैं पहला, दूसरा व तीसरा स्थान तो आप पा सकती हैं प्रोफेसर अशोक चक्रधर की हस्ताक्षरित पुस्तकें। आप अपने सवाल anadi@dpb.in पर इ-मेल भी कर सकती हैं।

My Life My Lyra

Lingerie

Lyra's super comfortable range of bras & panties shape your body better, enhancing your beauty, and gives you the confidence to enjoy life to the fullest.

Stye # 521
Victoria Padded Bra

Stye # 201
Hipster Panty

Follow us @ **mylyra.india**
for exciting offers

DL(S)-01/3105/2021-23 R.N.I Regn No.50898/91 Date of Publication 26th of every month Date of Posting 1st and 2nd of every month Posted At LPC Delhi PSO Delhi - 6

Invisible
MatteGEL
Sunscreen
LOTUS
HERBALS
SAFE SUN
UV SCREEN
MatteGEL
Ultra Soothing
Matte-Look • Oil-Control
PA+++
UVA
SPF 50
UVB
Normal to Oily Skin

LOTUS
HERBALS
SAFE SUN

Get Your Sunscreen ~~Right~~ Light

When the Sun is #DangerouslyBright

SAFE SUN UV SCREEN MatteGEL SPF 50

Invisible Matte Gel Sunscreen is non-oily and provides a fresh and clean finish.

It protects against all forms of Sun induced damage: **skin tan, sunburn and pre-mature ageing.**

Use the Code **GL25** to get a **25% DISCOUNT***

Scan & Buy now at: lotusherbals.com

BROAD SPECTRUM PROTECTION UVA & UVB · INVISIBLE MATTE GEL · ULTRA-LIGHT TEXTURE · NO WHITE CAST · NON-OILY & NON-STICKY

facebook.com/Lotusherbals instagram.com/Lotus_Herbals

Customer Care: 1800 1200 36231 • Email: care@lotusherbals.com

*Offer Valid till stock last.